¿QUÉ HACER SI TE CLONAN LA TARJETA? • HAZ LAS PACES CON EL BURÓ DE CRÉDITO

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

TELEFONÍA CELULAR

QUIÉN TE DA MÁS MINUTOS POR TU DINERO

¡POLLOS CON HORMONAS!
La verdad detrás del mito

Los arranca-gérmenes
Virus, bacterias y otros bichos

QUÉ SÍ LOS MATA Y CÓMO LO HACE

ÉCHALE IMAGINACIÓN A
TU DIETA
La Cuaresma DE LOS VEGETALES

El Laboratorio Profeco analiza:
TERMÓMETROS DIGITALES
Por fin sabrás en cuál confiar

Tecnología Doméstica Profeco
Crema restauradora para muebles de madera

¡Tu comedor como nuevo (y por pocos pesos)!

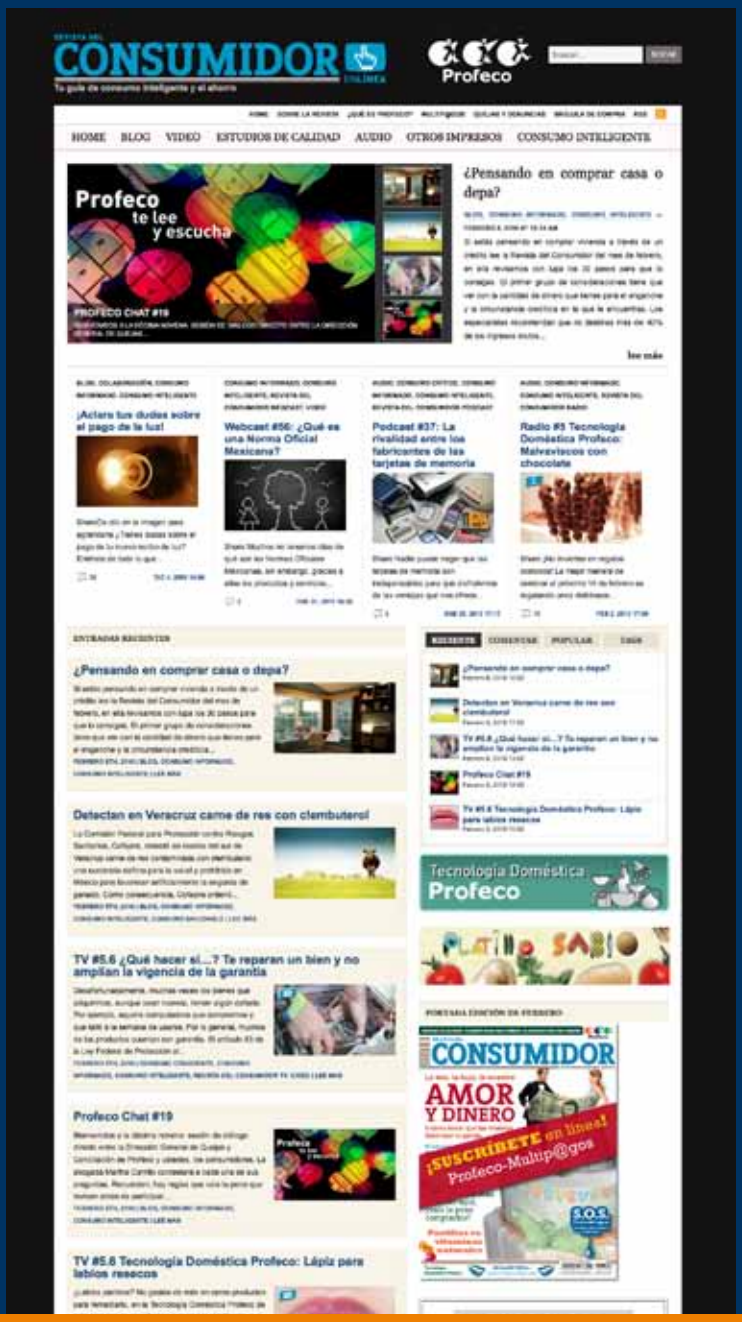
Marzo de 2010 Núm. 397 $25
7 509997 078342 00397
Exhibir hasta el 31 de marzo ISSN 0185-8874

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

MÉXICO 2010
Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Profeco

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA



Expande tu experiencia como lector con **revistadelconsumidor.gob.mx**, en donde encontrarás:

Revista del Consumidor Webcast.
Consejos de ahorro, datos útiles y mucho humor en videominutos con lecciones de consumo inteligente.

Revista del Consumidor Radio.
Porque la economía doméstica necesita refuerzos, realizamos un programa semanal de ayuda y servicio.

Revista del Consumidor Podcast.
Reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología que puedes descargar desde nuestra página en línea o en la tienda de iTunes.

Revista del Consumidor TV.
Cápsulas con notas, reportajes, el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y toda la actualidad en materia de consumo.

Además, busca estudios de calidad completos, Tecnologías Domésticas Profeco y Platillo Sabio Profeco ¡a tu alcance en video o PDF!

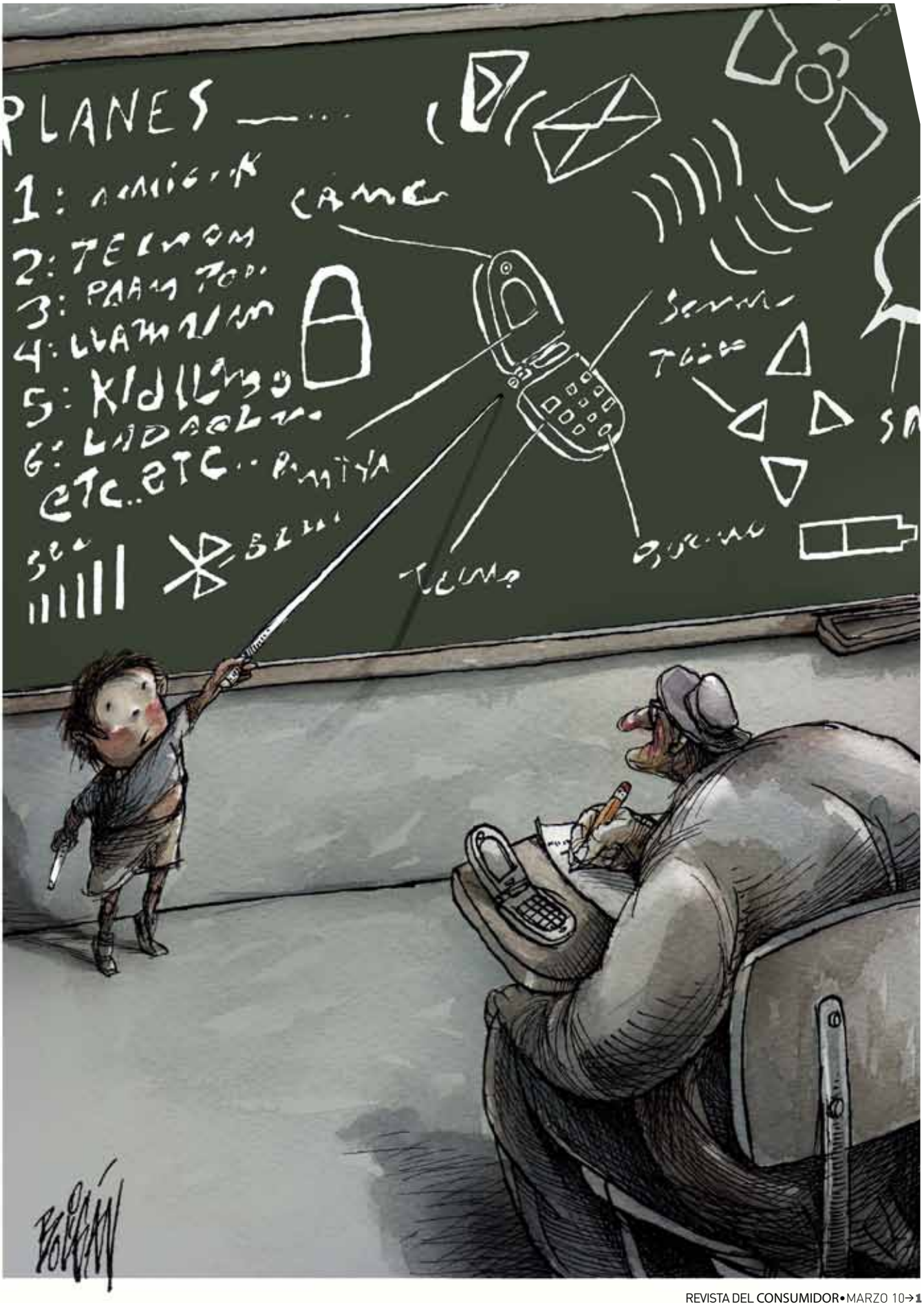
Intégrate además a las redes sociales (Facebook, Twitter, YouTube) y lee *El Mandado* y *Consumán*.

revistadelconsumidor.gob.mx

Toda la información que necesitas en un sólo clic

Vivir Mejor

BRECHA GENERACIONAL por **Boligán**



SUMARIO

Marzo
de 2010
Núm. 397

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus debates, tu voz

9→ CONTENIDO NETO
Todo el mundo del consumo en una sección

30→ TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
Describimos el procedimiento para fabricar crema restauradora para muebles de madera

32→ SALUD Y NUTRICIÓN
Frutas, verduras y leguminosas te harán adoptar una Cuaresma vegetariana

34→ DIVÁN DE NUTRICIÓN
¿Dudas sobre la dieta de tu familia? Las resolvemos con ayuda de nuestra experta

36→ EXCESO DE PUBLICIDAD EN EL FUTBOL
¿Tenemos los consumidores alguna opción para salir librados de la invasión de anuncios?

40→ EL QUÉ Y EL CUÁNTO DE LA TELEFONÍA CELULAR
Tantas opciones ahogan. Esta radiografía será tu salvavidas para elegir un plan de celular

54→ SÚPER POLLOS HORMONALES
Hemos atendido la antigua leyenda urbana: los pollos tienen hormonas dañinas. ¿Es verdad?

60→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
No todos los artículos antibacteriales son iguales. No te dejes llevar por sus etiquetas

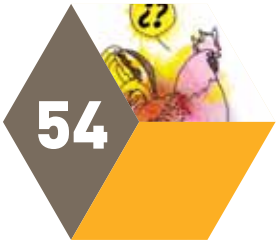
64→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Los termómetros son esenciales para cuidar tu salud. Estos son los mejores modelos

72→ ANTIPIRATAS COMPUTACIONALES
Entre hordas de vendedores de software ilegal, existen islas de productos originales

74→ VIVE MÉXICO
Los Cabos: el desierto entre mares luce sus mejores galas durante esta época del año

78→ SERVICIOS A BORDO
Los canales que Profeco pone a tu disposición

80→ EL TURNO DE
Eugenia León nos canta una canción sobre sus hábitos como consumidora



Porque tu tiempo vale oro...

MÉXICO 2010
Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Profeco

PROCITEL

El Programa de Citas por Teléfono de **Profeco** te permite presentar tu queja más rápida y fácilmente.
Sólo sigue estos pasos:

Foto His for Home

Paso 1

Marca el Teléfono del Consumidor, 5568 8722 desde el DF y zona metropolitana, o 01 800 468 8722 larga distancia sin costo desde el resto del país.

Paso 2

Exponle tu caso al asesor para que, si es competencia de Profeco, te dé una cita y puedas presentar tu queja en la delegación que corresponda.

Paso 3

Acuerda la fecha, hora y lugar al que deberás ir a formalizar tu reclamación.

Paso 4

Acude a tu cita con la documentación original y dos copias para realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

5568 8722 y 01 800 468 8722

Con Procitel, agenda tu cita y olvídate de las largas filas

Vivir Mejor

SE

Profeco

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editora Gráfica
Mayra Meneses

Diseño
Roberto Paz Amaya,
María José Flores

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta, Ágata Székely,
Montserrat Bustos, Fátima Escobar,
Martha Bolaños,
Rafael Muñoz, MarTe

Ilustradores
Francisco González y García,
Abraham Morales,
Carlos Villa Juárez, Oldemar

Fotógrafos
José Rodríguez Magos,
Arturo Buitrón, Héctor Barrera

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

INFANCIAS CHATARRA

Somos el país con mayor número de adultos con sobrepeso en el mundo. Es el tipo de dato que sirve para iniciar mesas redondas, charlar con taxistas o hacer bromas (mórbidas). Lo tenemos asumido.

Sin embargo, entre la copiosa información que se dio a conocer durante la firma, el 25 de enero, del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, se puso sobre la mesa un apunte tan preocupante y focalizado que la opinión pública no lo podrá archivar con facilidad: existen 4.5 millones de niños mexicanos, entre los cinco y los 11 años, excedidos de peso. La obesidad infantil crece a un ritmo tan alto (en tan sólo 7 años registró un incremento de 77%), que no exageraríamos si la definimos como epidemia. La mayoría de nuestros hijos están creciendo con una nutrición inadecuada, consumiendo más calorías de las que gastan e incubando problemas de salud que estallarán durante sus años más productivos.

Si la buena alimentación es cuestión de disciplina, imaginación y un "gusto por la vida", ¿qué base educativa ayudará a nuestros hijos a tomar buenas decisiones sobre su dieta? No queremos simplificar las cosas. La posibilidad de llevar una vida sana depende de muchos factores: las carencias económicas, el ajetreo de la vida en las ciudades, el sedentarismo… Uno de ellos, discutido con intensidad en los últimos días, es la presencia de la comida chatarra en la vida de los niños. Productos procesados con demasiadas grasas, azúcares o harinas refinadas los rodean como primera opción para llevarse a la boca. Por un lado, forman parte de la oferta cotidiana en los patios de escuela; por el otro, se publicitan con campañas que promueven el sobreconsumo: "Si quieres formar la colección completa de estampitas con tu superhéroe favorito debes comprar equis número de pastelitos".

Nos unimos a las numerosas voces que han pedido una mejor regulación en estos dos frentes, aunque remarcamos que la respuesta más efectiva proviene de los hogares. Debemos enseñarles a nuestros hijos que, por decir algo, una cosa es el pastelito y otra el personaje de moda que salió en el cine.

El favorito de los editores

"El mito del peso supergallo" (página 48)
Para variar, una investigación para documentar nuestro optimismo con respecto a la carne de pollo.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 43,000 ejemplares.

Suscríbete a la Revista del Consumidor

MÉXICO 2010
Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Profeco

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10: $250.00

- Entra a multipagos, en Profeco.gob.mx
- Llama al 01 800 468 8722 para pago con Visa o Mastercard
- Acude a tu delegación Profeco más cercana

Vivir Mejor

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor**, o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y cuéntanos tus experiencias!

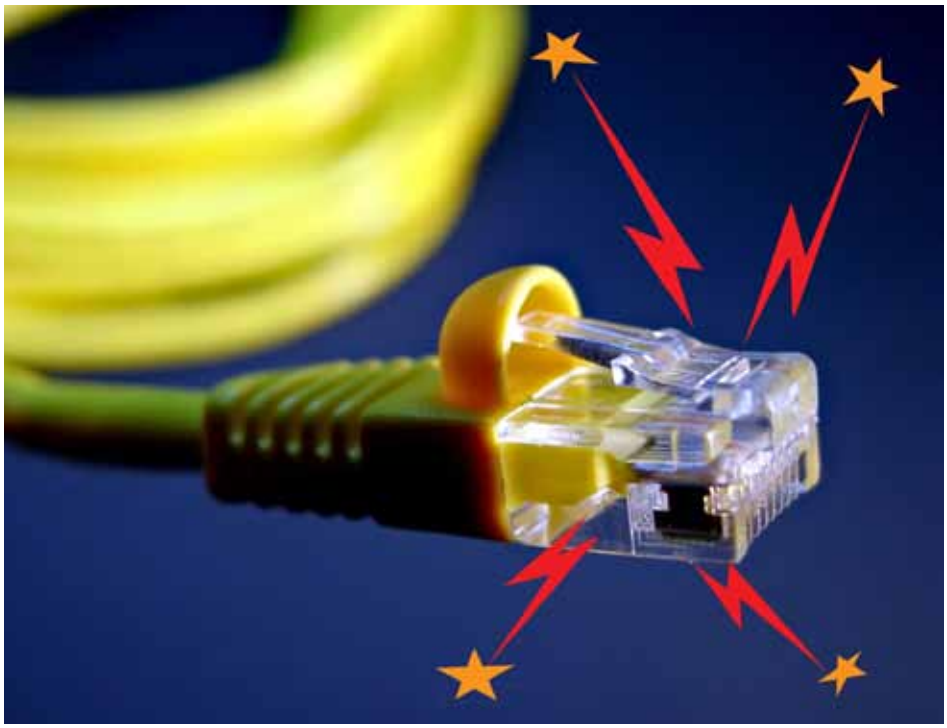


Foto Darrren Hester

MENOS BUENA ONDA

Ojalá puedan publicar esta carta para exhibir las prácticas abusivas de compañías como Megacable, la cual, para anunciar su paquete de triple play Yoo, exhibe los abusos de otra empresa, Telmex, diciendo "eso no es buena onda". Sin embargo, Megacable no se muerde la lengua cuando de abusar de sus propios clientes se trata. Hasta septiembre del año pasado, la empresa cobraba por su servicio mensual $300 por "pronto pago", es decir, si uno liquidaba la factura dentro de los primeros días del mes. En octubre, sin aviso o explicación de por medio, Megacable subió la cuota a $315. Aunque parece un aumento de sólo 5%, me llamó la atención que el aumento se hiciera meses antes de finalizar el año, cuando ya se había ventilado en los medios de comunicación que en 2010 aumentaría el impuesto en las telecomunicaciones, incluida la TV por cable.

Además, este "pequeño" aumento –que definitivamente no se corresponde con ninguna ventaja o mejora en el servicio– esconde una trampa. Me explico: cuando la mensualidad se liquidaba en $300, la tarifa base que reporta la factura era de $282.61 y ahora que señalan $315, en realidad el cargo mensual sin descuentos ni impuestos es de $340. Así, la cuota por el servicio aumentó de un mes a otro 20%. Simple y llano: la empresa juega con los supuestos descuentos por pronto pago y la forma de desglosar los impuestos. ¿Eso es buena onda?

—Sara Noemí Mata

Si Megacble no cumplió con lo contratado en un inicio, incrementando el precio de los servicios sin previo aviso y, además, presenta publicidad que a tu parecer es engañosa, ni lo dudes: puedes presentar tu queja. De hecho, la Dirección de Quejas de Profeco ya está enterada de tu asunto. Se comunicará contigo (si no lo ha hecho ya para el cierre de esta revista) con el fin de analizarlo e iniciar el procedimiento correspondiente, en caso de que se encuentre alguna infracción.

PAPÁ MATERNAL

Creo que su trabajo es valioso y en muchas ocasiones los consumidores no valoramos la información que ustedes generan y/o los servicios que prestan; al final, todos somos consumidores y estamos bien expuestos a que nos transen. Quiero preguntarles si han realizado estudios de fórmulas infantiles, ya que mi bebé no tolera la lactosa. De antemano, felicidades por el trabajo que realizan y les agradeceré mucho la orientación que me den. Saludos.

Foto Keeping it real

—Rodrigo Carrillo

En mayo de 2005, publicamos un estudio de calidad de distintas marcas de fórmulas para lactantes. Entra a revistadelconsumidor.gob.mx, revisa el archivo y recupera los resultados. Ahora, en principio, es importante que consideres esto: la mayoría de las fórmulas se fabrican a partir de leche de vaca o de sus componentes. Sus contenidos

OJO: las cartas que envíes a la Revista del Consumidor implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus datos personales quedarán protegidos conforme a los lineamientos emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos contactarte.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias. La Revista del Consumidor no tiene la facultad legal para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes, resuelvan sus conflictos con proveedores y prestadores de servicios.

de lactosa, proteínas, vitaminas y minerales son reajustados para semejarse a los de la leche materna. Por ello, es muy recomendable que todas las fórmulas para lactantes se consuman bajo la supervisión de un pediatra. No te quedes sólo con la información de la etiqueta.

REVISTAS FANTASMA

Me suscribí a la revista Automóvil Panamericano, de Editorial Televisa, y tuve muchos problemas porque no la recibía puntualmente en mi domicilio. Varias veces les llamé para pedirles que la enviaran, y de plano la de noviembre y diciembre nunca me llegaron. La última excusa que me dieron fue que el ejemplar del 15 de noviembre ya lo habían reenviado y que no podían hacerlo de nuevo, pues había un límite máximo de 3 reposiciones por cada suscripción anual, que yo ya había solicitado. Pedí que me devolvieran mi dinero por ese ejemplar y me respondieron que no era posible, a pesar de que les aclaré que por ley ellos están obligados a darme mi ejemplar o en su defecto a devolverme mi dinero. Dos veces traté de hablar con el supervisor (se llama Javier Malo) y nunca me atendió. Dado lo anterior, opté por cancelar mi suscripción. Espero que puedan publicar esta carta para que los lectores de su revista se enteren del pésimo servicio de Editorial Televisa. Gracias.

—Rubén del Valle Paniagua

Si el proveedor no te entregó la revista conforme a las condiciones que te ofreció o pactó contigo, y además se niega a entregarte los ejemplares que no llegaron puntualmente o a reembolsarte las cantidades pagadas, te invitamos a formalizar tu queja en la oficina de Profeco más cercana a tu domicilio o lugar de trabajo. Primero, marca el Teléfono del Consumidor para hacer una cita: 5568 8722 o 01800 468 8722

MEZCLA PELIGROSA

Hola, escribo desde el estado de Jalisco. Hace tiempo leí en una biblioteca pública de Zapopan un artículo suyo sobre las mezclas de bebidas energéticas con alcohol que toman los jóvenes. Me interesó el tema, pues trabajo con adolescentes de mi comunidad y me gustaría compartir con ellos dicha información. ¿Dónde puedo obtenerla? Gracias.

—Liliana Pérez Suárez

Es muy probable que el artículo que refieres se trate de alguna de las Alertas al consumidor publicadas en los números 344 y 364 de la Revista del Consumidor (octubre de 2005 y junio de 2007). Recupéralas en profeco.gob.mx: haz clic en "Alertas al consumidor" y revisa el archivo histórico. También puedes consultarla en papel; pídela en la Delegación Jalisco, que se encuentra en la calle de Marsella 49, segundo piso, colonia Americana, en Guadalajara.

Te resumiremos el meollo del problema: existe la idea que la mezcla de bebidas energizantes y alcohólicas aminora los efectos de

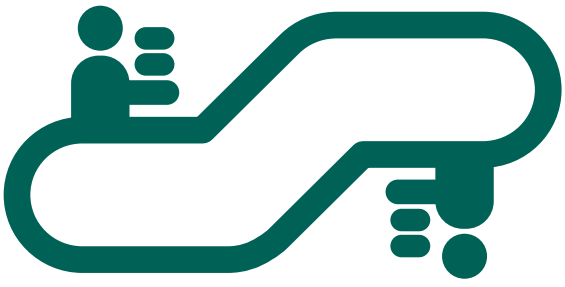
estas últimas. Sin embargo, lo que sucede es que se pierde la sensación de embriaguez debido al efecto estimulante de la cafeína, que contrarresta el efecto sedante y los síntomas típicos del consumo de alcohol. Por supuesto, eso no significa que la concentración de alcohol en la sangre disminuya. Además, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) señala que las bebidas consumidas en exceso (más de dos latas al día) pueden provocar insomnio, nerviosismo y ansiedad por su alta concentración de cafeína, y que las personas sensibles a esta sustancia pueden sufrir alteraciones en el ritmo cardiaco y en la tensión arterial.

DEVOLUCIÓN EN ESPECIE

En las tiendas departamentales, cuando quieres hacer una devolución, te la suelen condicionar y sólo te dan un vale para que compres en la misma tienda. ¿No deberían devolverte el dinero en efectivo, por ser la forma en la que pagaste?

—David (vía "Profeco te lee y escucha", chat que se realiza cada viernes, a las 12:00, en revistadelconsumidor.gob.mx)

Ningún proveedor está obligado a aceptar la devolución de un producto sólo porque el consumidor ya no lo quiere. En caso de que acepte, el proveedor está en libertad de proponer la forma de reembolso que mejor le convenga. Como consumidor puedes aceptarlo o quedarte con el producto. Pero si la devolución es provocada por un fallo o incumplimiento del proveedor, debe hacerse en la forma como se realizó el pago.



RENOVACIÓN DE GARANTÍA

Hola. Si me cambian una impresora que tiene un año de garantía, por una nueva, ¿la impresora nueva tiene un año de garantía o sólo por el tiempo que resta de la garantía anterior?

—Jorge (vía "Profeco te lee y escucha", chat que se realiza cada viernes, a las 12:00, en revistadelconsumidor.gob.mx)

El artículo 83 de la Ley Federal de Protección al Consumidor obliga al proveedor a que, en los casos de reposición, la garantía se renueve. Simple y llanamente.

¡MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS!

Ponemos mucha atención a los comentarios, cuestionamientos o sugerencias que escriben en revistadelconsumidor.gob.mx. Estos son algunos de ellos. ¡Síganlos enviando, que el diálogo es la mejor forma de estar en contacto con ustedes!

Kathy de Leyva, sobre "Los 10 Platillos Sabios Profeco más populares"
Me gustó mucho ver las recetas recopiladas, desde las de comida hasta las de belleza. Los tips son muy buenos, los felicito. Por este medio nos mantienen muy bien informadas.

Priscila Guzmán, sobre "¿Estás listo para vivir sin agua?
Es claro que el agua se está acabando. No sé qué ocurre: si la gente en verdad no se da cuenta o no se quiere dar cuenta. Pero es un hecho real y actual, ¡es necesario que se tomen más medidas drásticas!

Tyrael, sobre "Estudios de calidad de impresoras y multifuncionales"
El estudio de "calidad", como se ha vuelto costumbre últimamente, está incompleto, le faltan modelos y comparativas y, sobre todo, precios. Muy mal, cada vez ponen menos información en sus estudios, a este paso, creo, deberían llamarse resúmenes de calidad, porque eso parecen.

Eloísa Ruiz, sobre "Tecnologías Domésticas Profeco: Lácteos"
Muchas felicidades por ayudar a difundir el conocimiento científico. Les deseo muchos años de éxito en su labor. Además, para los que trabajamos mucho y no siempre podemos seguirlos por televisión, encontrarlos en internet es, además de satisfactorio, un gran placer.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

CONTENIDO NETO

El rayo láser cumple 50 años
pág. 20

Lecciones de Madame Bovary
pág. 22

Así funciona un buró de crédito
pág. 26

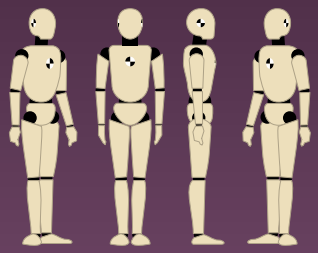
Foto ZumaPress/EFE

"La última vez que hubo tanta emoción por una tableta, ésta tenía los *Diez Mandamientos* escritos en ella". Así presentó Steve Jobs la nueva iPad.

iNanita

Mágica. "Revolucionaria". "Increíble". Esas fueron las palabras con las que Steve Jobs describió la iPad, la tan esperada tableta de Apple que prometía cambiar la forma en que consumiríamos medios. Y a pesar de que todavía no está en el mercado, los expertos (y no tanto) ya han dado sus opiniones a través de numerosos blogs. ¿Mágica? No demasiado. "Quiero un aparato que, básicamente, se haga invisible, no una piedra que pueda presumir", dice Charlie Brooker, del periódico inglés *The Guardian*. ¿Revolucionaria? En realidad no tiene demasiadas funciones nuevas. En una parodia que circuló por internet, recién se anunció su lanzamiento, el mismo Hitler se quejaba de las pocas innovaciones del iPad. ¿Increíble? El potencial está ahí, junto con los millones de fanáticos de la marca. Habrá que esperar para ver si la promesa de Steve Jobs se cumple como el profeta que todos esperan que sea cada vez que Apple lanza un nuevo producto.

Así consumen las tribus urbanas

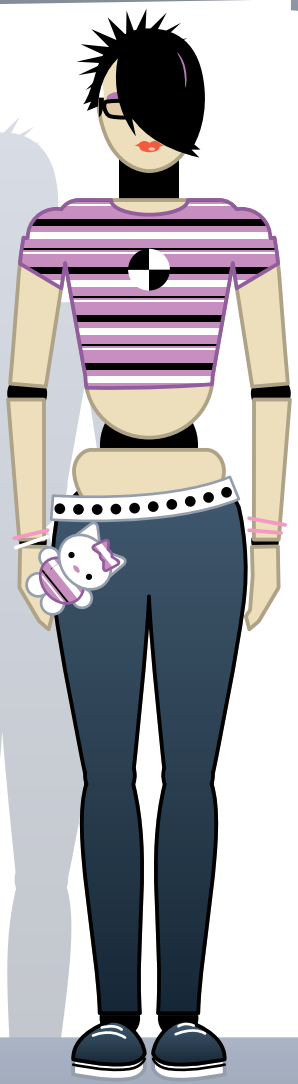


Cuando la ideología se refleja en la apariencia, pertenecer a un movimiento subcultural implica consumir (aunque sea de vez en cuando, en el caso de los jipis anti-productos-comerciales). Aquí, cuatro de los principales movimientos juveniles y su forma de ver la vida a través de sus gustos.

EMO

"Obviamente me visto así para no ser como las demás personas. Es como mi forma de demostrar un reproche contra la vida, contra lo que no me gusta, contra el amor. Es que somos más sensibles."

—Itzel, 18 años, emo decepcionada del amor.

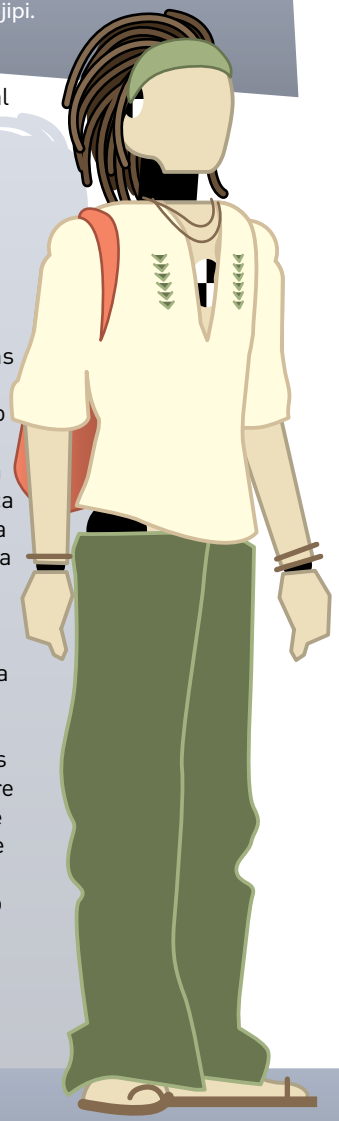


- Los chicos emo deben traer el fleco largo porque es su "cortina contra el mundo". Un corte en capas con mechas rosadas o azules y ¡listo!
- Lentes de pasta negra que insinúen intelectualidad.
- Maquillaje para dar un aspecto pálido. Delineador negro para los ojos y sombra rosa en los párpados.
- Lápiz labial (líquido) rojo brillante.
- Playera pegada a rayas horizontales negras y rosas.
- Cinturón blanco con estoperoles.
- Pantalón negro, muy ajustado.
- Pulseras de colores pastel con estampados de calaveras.
- Los clásicos tenis sucios con agujetas de colores. Sus marcas favoritas son Vans y Converse.
- Estampas, diademas y hasta un peluche del personaje Hello Kitty son el complemento perfecto.
- El grupo inglés Joy Division (y el suicidio del vocalista, Ian Curtis) es una de sus principales influencias musicales. Algunos de sus grupos: My Chemical Romance, Murderer for a Lover, Allison, 30 Seconds to Mars, Panic at the Disco y Panda.

JIPI

"Nuestra ideología no se encuentra en la vestimenta, sino en nuestros actos cotidianos y en nuestra relación con el ambiente, las personas, los animales y cada elemento que está en contacto con nosotros."

—Jedy, 25 años, neojipi.



- El cabello largo y suelto es esencial para una jipi, pero también hay quienes prefieren las rastas.
- Banda para el cabello.
- Blusa con detalles mexicanos bordados. Prefiere comprar ropa elaborada artesanalmente.
- Pantalón de algodón a la cadera tipo "pata de elefante". Aunque a los neojipis les basta con unos jeans desgastados.
- "Un morralín" para llevar un libro y una alegría, siempre se antojan.
- Sus accesorios son artesanía con piedras, minerales, semillas, alpaca o plata. Una jipi tiene un guardarropa reducido: uno muy grande implicaría gastar más agua.
- Sandalias de piel. Su atuendo simboliza libertad. Ir contra las reglas de etiqueta, no estar a la moda y no ser un TV-consumista son los mensajes que desean transmitir.
- La música tribal, de comunidades autóctonas y electrónica están entre sus favoritas. Algunos grupos: The Grateful Dead, Traffic, Pink Floyd e Infected Mushroom.
- En cuanto a literatura, lee mucho acerca de técnicas de curación naturales, chamanismo, poesía y temas filosóficos (budismo e hinduismo).

TOLERANCIA ES EL MENSAJE

Para Héctor Castillo, coordinador de la Unidad de Estudios Sobre la Juventud del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, hacer una clasificación de las agrupaciones juveniles que existen en nuestro país no es la mejor idea: "Al calificarlas como 'tribus urbanas' estaríamos haciendo una estigmatización. De hecho, establecer categorías y ver cuánto les cuesta ser lo que son, me parece que no es lo más apropiado". Al final, cabe aclarar, el único mensaje que nos gustaría enviar con estas páginas es que debemos ser tolerantes con los gustos, costumbres e ideología de los demás. Créenos, es muy probable que a la persona que está a tu derecha no le gusta, ni tantito, la ropa que traes puesta. Pero eso no tiene la mayor relevancia, ¿o sí?

PUNK

"Ser punk es anarquismo, pensar diferente a los demás, escuchar música que el común de la sociedad no escucha. Mi ropa refleja nuestra ideología llena de enojo y pobreza. Queremos distinguirnos de los que creen en la política."

—Punkreto, 21 años, consumidor compulsivo de grenetina (para fijarse el cabello).

- Si de un chavo punk hablamos, tenemos que comenzar por su cabeza rapada y su mohawk (esa gran cresta que algunas veces se llena de colores).
- Collares con picos o argollas. También hay quien usa rosarios, escapularios, cruces, vírgenes y demás temas religiosos.
- Playera de The Ramones, indispensable. Aunque una playera con un mensaje político escrito por él mismo es una gran idea.
- Chamarra de mezclilla o piel con estoperoles (decenas), picos, cadenas y todo aquello que refleje su ímpetu explosivo. No todo es desenfreno: también se preocupan por temas como el "ecocidio", el maltrato a los animales y el "capitalismo feroz".
- Guante ("sin dedos") de piel con otros tantos estoperoles.
- Pantalones de mezclilla rotos, con cierres, parches, estoperoles. Todo lo que surja de su imaginación urbana.
- Perforaciones y tatuajes. La piel de un punk es un arma subversiva.
- Botas tipo militar u obreras. Unos Converse debidamente sucios también pueden funcionar.
- Música: The Clash, The Ramones, The Buzzcocks, Sex Pistols, Liran' Roll, Espécimen...

DARK

"La gente se deja llevar por las apariencias y le tienen miedo a lo que no conocen, pero normalmente los darks somos pacifistas y tranquilos, aunque un poco extraños. Algunos darks son personas muy cultas. Yo estoy leyendo La Saga Oscura de los Cárpatos, *una serie de nueve libros sobre vampiros."*

—Mayeli 21, años, dark en formación.

- Una chica dark lleva el cabello largo con mechones de color oscuro.
- El maquillaje blanco y remarcar sus ojeras es la forma como expresan la oscuridad de la sociedad y de ellos mismos.
- Labial de un color rojizo y un delineador negro para los labios.
- Corsé de cuero color negro. Aunque uno de plástico forrado de tela morada, con encaje y hebillas, también puede funcionar.
- Uñas pintadas de color negro.
- Tatuajes y piercings.
- Guante (que cubre hasta el codo) hecho de terciopelo, licra y listón.
- Falda de terciopelo negro.
- Medias negras con costura atrás para que la pierna se vea más estilizada. Existen medias con dibujos de flores y hasta motivos más darks como huesos y calaveras.
- Botas de plataforma que pueden ser de piel o de charol.
- Un anillo guillotina (esos puntiagudos) de hierro niquelado. También utiliza joyería de plata, cadenas y anillos de estilo victoriano o con simbología egipcia.
- Música: Bauhaus, London After Midnight, Siouxsie & the Banshees, The Cure, The Sisters of Mercy...
- Literatura: Edgar Allan Poe, Bram Stoker, Anne Rice, Lovecraft y Charles Baudelaire.

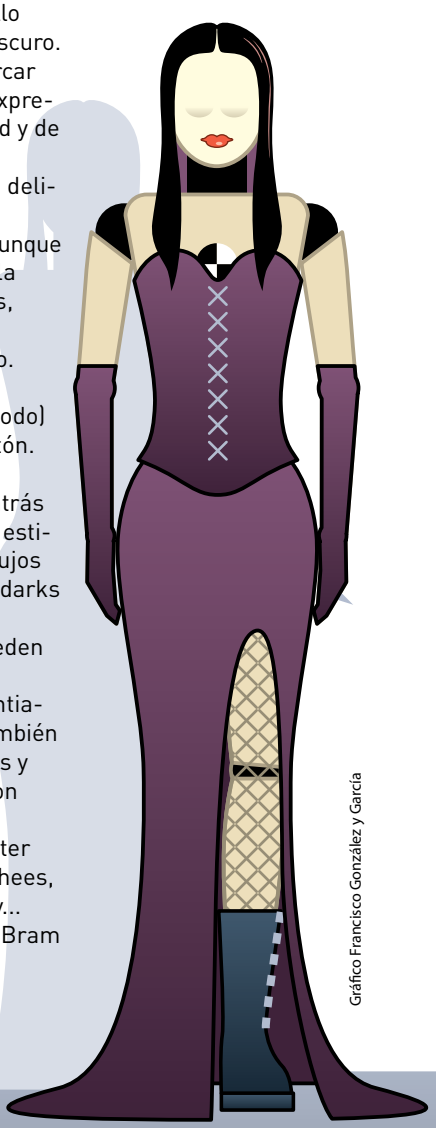


Gráfico Francisco González y García

Consumo a bocados

BIBERONES TÓXICOS, LA SAGA

En mayo del año pasado te enteramos del tema: las personas con más altos niveles de bisfenol A en sus cuerpos (molécula que se encuentra en plásticos, como impresoras, botellas de agua, instrumental médico, cepillos de dientes, gafas y biberones) tienen más posibilidades de padecer enfermedades cardiacas, diabetes y anormalidades en el hígado. Al menos eso aseguraba un estudio cuyos resultados fueron publicados en *The Washington Post*. La respuesta de la FDA (la Administración de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos) en 2009 fue contundente: "No hay razón para pensar que el bisfenol A que contienen los empaques de comida y los envases para líquidos sea inseguro".

En enero de este año la historia dio un giro: el Centro de Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos incluyó al bisfenol A en su lista de sustancias de uso cotidiano que preocupan por su efecto contaminante sobre la población. Y es que en su informe nacional sobre exposición humana a productos químicos descubrió que el bisfenol A se encuentra en la orina del 90% de los estadunidenses. El bisfenol A es sólo uno de los casi 300 productos químicos que integran la lista del CDC y que aún se encuentran en estudio.

Fuentes CDC; *El País*

¿Contar calorías es la solución?

Según cifras del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, éste es uno de los países del mundo con más "kilogramos per cápita", sus índices de obesidad aumentaron de 15.9% en 1995 a 26.6%, en 2008. Por ello, en los últimos años han visto la luz iniciativas de salud pública de alto impacto. El estado de Nueva York, por ejemplo, puso en vigor en 2008 una ley que obliga a los restauranteros a exhibir el número de calorías de sus alimentos. ¿La medida ha obtenido buenos resultados? Un estudio conjunto de las universidades de Nueva York y Yale, lo po ne en duda: concluye que, frente a un menú, nuestro estómago siempre será más poderoso que nuestra cabeza. Sin embargo, la Universidad de Stanford condujo una investigación que aporta esperanza, pues descubre que los clientes de Starbucks han reducido su consumo de calorías.

Nuestro país, por supuesto, no se hace de la boca chiquita. La obesidad es un problema de salud pública que ya enciende alarmas y provoca profundos debates. Desde hace tiempo, algunas cadenas restauranteras publican voluntariamente las calorías de sus platillos, al menos de los que se ostentan como light en el menú.

Fuente Reuters, *The New York Times*

El Día Mundial de nuestro dinero

El 15 de marzo de cada año se celebra el Día Mundial de los Derechos del Consumidor. La organización mundial Consumers International (CI) es la encargada de presidir la celebración y este año el tema será "Nuestro dinero, nuestros derechos". El marco de referencia esencial: los consumidores exigimos que los servicios financieros, como préstamos, hipotecas, pensiones, servicios de ahorro y seguros, sean estables, confiables y justos. En esta ocasión, las más de 225 organizaciones miembro de CI en 115 países, entre ellos México, apoyan y promocionan los derechos de los consumidores de servicios financieros con diversas actividades, como asesoría a los consumidores, su representación en páneles sobre resolución de conflictos e investigaciones y campañas para mejorar el proceso de regulación de las normas que nos respaldan. Todos somos consumidores, y en la medida en que hagamos valer nuestros derechos, tendremos cada vez más algo que celebrar. ¡Felicidades!

Lo terapéutico no quita lo coqueto

Se trata de un nuevo concepto en vendajes curativos llamado kinesiotaping, que activa los procesos de autocuración del organismo sin sacrificar la movilidad. Estas innovadoras vendas son adhesivas, hipoalergénicas y elásticas, y su labor es influir sobre los tejidos del área del cuerpo a recuperarse, lo que permite mejorar la función muscular, la circulación e incluso ayudan a eliminar el dolor. Y además de todo son bonitas. Puedes conocerlas en kinesiotaping.com.

Las modelos Candice Huffine y Michelle Olson se lucen en la revista *V Magazine* de enero de 2010.

El (probable) retorno de las caderas amplias

Si la moda, cada determinado tiempo, les da otra oportunidad a la ropa, peinados y accesorios ¿por qué no se la daría a los parámetros de belleza femenina? La primera curva pronunciada la tomó la edición estadunidense de la revista *Glamour* en noviembre pasado cuando publicó fotografías de una modelo talla 12 (algo así como talla 34 en México), muy por arriba de la talla 6 de las modelos que acostumbran salir en las revistas. Pero la revista que realmente llamó la atención del mundo de la moda fue *V Magazine* que, en enero pasado, se atrevió a publicar una fotografía a doble página de dos modelos talla extra, lo que abrió el debate: ¿el 2010 es el año de las caderas amplias? Para muchos editores no es más que un chispazo que se apagará pronto, pero para muchas modelos (y consumidoras) podría ser el año de la reivindicación.

Fuente CNN

"Las familias que tienen acceso a una tarjeta de crédito tienen un hogar mejor equipado, tienen computadora o algún otro electrodoméstico, en comparación con familias del mismo nivel de ingreso que no tienen acceso a una tarjeta de crédito... La evidencia es que el tener acceso a productos financieros amplía las capacidades y amplía el patrimonio".
—Guillermo Zamarripa, titular de la Unidad de Banca, Valores y Ahorro de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.

Fuente Revista *Proteja su Dinero*

Cuidado, viajeros a Sudáfrica 2010

Los futboleros de corazón lo saben (y los no tan futboleros también): el Mundial está a la vuelta de la esquina... al menos en el calendario. Pero aunque el país anfitrión del máximo evento pambolero está a casi 20 horas de distancia en avión, allí estarán los mexicanos. Si eres de los afortunados que están por comprar sus boletos (de vuelo y de entrada a los estadios), te advertimos que en internet existen sitios y correos electrónicos fraudulentos que, con todo y logotipos oficiales, quieren engañarte. Toma nota: la única fuente legítima y oficial para obtener boletos a través de internet es fifa.com. Y si vas a obtenerlos con una agencia de viajes, asegúrate de que esté en la lista de operadores oficiales, que también puedes encontrar en el sitio oficial de la FIFA.

Los 10 equipos deportivos más caros del mundo

1 Manchester United (futbol)	**1,870**
2 Dallas Cowboys (futbol americano)	**1,650**
3 Washington Redskins (futbol americano)	**1,550**
4 New York Yankees (béisbol)	**1,500**
5 New England Patriots (futbol americano)	**1,360**
6 Real Madrid (futbol)	**1,350**
7 Arsenal (futbol)	**1,200**
8 New York Giants (futbol americano)	**1,180**
9 New York Jets (futbol americano)	**1,170**
10 Houston Texans (futbol americano)	**1,150**

Fuente Forbes *Cantidad en que está valuado (en millones de dólares)

"La sociedad capitalista requiere una cultura basada en imágenes. Necesita suministrar muchísimo entretenimiento para estimular la compra y así anestesiar los dolores asociados con la clase, la raza y el sexo".
Susan Sontag, novelista estadunidense. (1933-2004).

Un celular cerca del cielo

A nadie sorprende que los fieles acudan a la iglesia con su celular, claro que en modo silencioso y guardado en su bolsillo.

Pero los feligreses de la iglesia St. Lawrence Jewry, ubicada en el distrito financiero de Londres, Inglaterra, tienen permiso de llevar sus celulares, netbooks, MP3 e incluso discos duros, para que el pastor David Canon (apellido sin intenciones comerciales aparentes) los bendiga. El reverendo obró el milagro: atrajo a un mayor número de feligreses. Los aparatos electrónicos representan "la tecnología con la que trabajamos diariamente y por lo tanto debemos bendecirla".

Fuente BBC

SIGUE LA RUTA COMPLETA DEL CONSUMO INTELIGENTE

En el mes en el que se celebra el Día Internacional de los Derechos del Consumidor, vale la pena realizar un análisis de nuestros hábitos de consumo. Los 7 pasos del Consumo Inteligente están conectados entre sí y tienen el propósito de renovar tu vida y la de tu entorno.

1 Consumo consciente

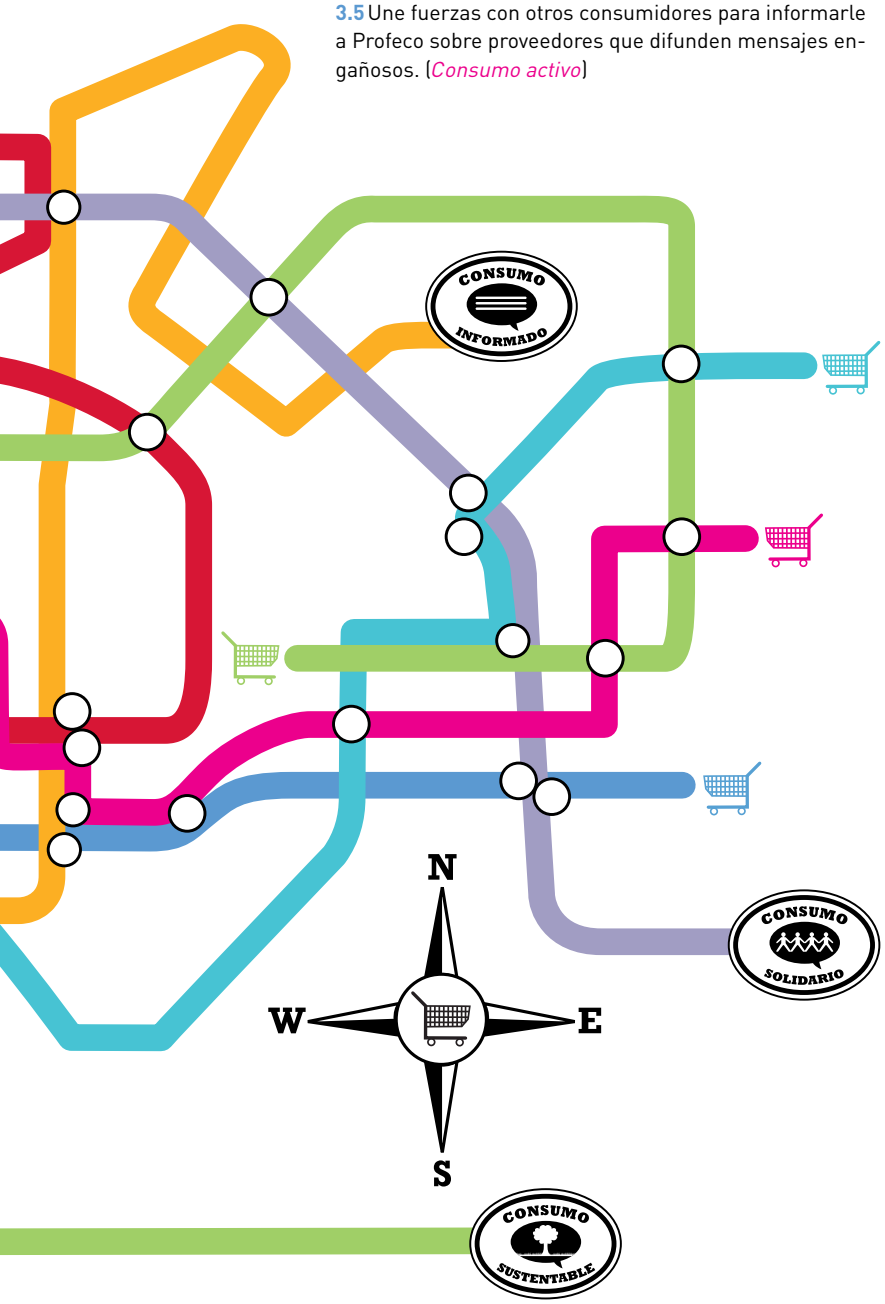
1.1 El consumidor consciente no es apático. En caso de sufrir un abuso por parte del proveedor, no duda en informarle a otros consumidores y en acudir a **Profeco** a levantar una queja. (*Consumo activo*)
1.2 Aunque todos hayan adquirido el gadget de moda, prefiere ahorrar para comprarlo en otro momento que endeudarse y pagar el doble por dicho aparato. (*Consumo crítico*)
1.3 No adquiere productos que podrían poner en riesgo su salud, aunque sean muy baratos. (*Consumo saludable* y *consumo informado*)
1.4 Cada vez que puede, visita el mercado sobre ruedas más cercano. De este modo, beneficia su cartera y ayuda a los productores mexicanos. (*Consumo solidario*)
1.5 Sabe que el desperdicio de los recursos naturales más tarde nos pasará la factura. Por ello, evita usarlos de manera inconsciente. (*Consumo sustentable*)

2 Consumo informado

2.1 Así como sabe que tiene derechos, el consumidor informado conoce sus obligaciones. Por ello, conserva las garantías y facturas de compra (para tenerlas a la mano en caso de que tenga que utilizarlas después). (*Consumo consciente*)
2.2 No adquiere medicamentos que vio en la televisión para atender los síntomas de algún mal tan sólo porque es barato y popular. Sin duda, prefiere ir al médico. (*Consumo crítico* y comsumo *saludable*)
2.3 Busca en los empaques de los productos información que aclare si dicho artículo es amigable con el ambiente. (*Consumo sustentable* y *consumo solidario*)
2.4 Antes de adquirir un servicio, averigua sobre él en los archivos de la **Revista del Consumidor** y en las páginas de organizaciones de consumidores. (*Consumo activo*)

3 Consumo crítico

3.1 El consumidor crítico logra sacrificar las compras innecesarias, en vez de adquirir nuevas deudas (con intereses). (*Consumo consciente*)
3.2 Antes de adquirir el producto más anunciado en la televisión, decide hacer una pequeña investigación en la que compara la calidad y el precio de éste con los de la competencia. (*Consumo informado*)
3.3 Está consciente de que lo importado no es necesariamente lo mejor. (*Consumo solidario*)
3.4 Aunque la publicidad le diga que un automóvil es sinónimo de estatus, camina cada vez que puede para cuidar el medio ambiente y mejorar su salud. (*Consumo saludable* y *consumo sustentable*)
3.5 Une fuerzas con otros consumidores para informarle a Profeco sobre proveedores que difunden mensajes engañosos. (*Consumo activo*)



4 Consumo saludable

4.1 Aunque la televisión le ofrezca un producto que mágicamente le dará salud, el consumidor saludable sabe que sólo la obtendrá con ejercicio y disciplina. (*Consumo crítico*)
4.2 Lee con atención la información nutrimental de los productos envasados... ¿Son benéficos? (*Consumo informado*)
4.3 Evita consumir en exceso alcohol y comida chatarra (*Consumo consciente*)
4.4 Intenta consumir frecuentemente productos frescos, libres de conservadores. (*Consumo sustentable* y *solidario*)
4.5 Junto con otros consumidores, exige la verificación de productos que pueden resultar dañinos para la salud. (*Consumo activo*)

5 Consumo sustentable

5.1 Compra sólo los alimentos que necesita. Así, evita el desperdicio de recursos. (*Consumo consciente*)
5.2 Le da preferencia a los productos de empresas que tienen procesos de producción amigables con el medio ambiente. (*Consumo solidario* y consumo *crítico*)
5.3 Utiliza focos ahorradores y trata de combatir a los vampiros de energía. (*Consumo informado*)
5.4 Se une a otros consumidores para recopilar materiales con el propósito de reciclarlos. (*Consumo activo*)
5.5 No adquiere insecticidas o productos que pueden dañar su salud y la de otros seres vivos. (*Consumo saludable*)

6 Consumo solidario

6.1 Evita la compra de productos pirata, ya que perjudican a las empresas locales y le ofrecen menor calidad. (*Consumo consciente* e *consumo informado*)
6.2 Busca en medios alternativos la oferta de productos de empresas pequeñas que mantienen políticas de respeto al medio ambiente. (*Consumo crítico* y *sustentable*)
6.3 Adquiere alimentos producidos en México porque confía en que son saludables. (*Consumo saludable*)
6.4 Se pone de acuerdo con otros consumidores para evitar la compra de productos de empresas que tienen políticas laborales injustas. (*Consumo activo*)

7 Consumo activo

7.1 Forma parte de una organización de consumidores en la que se aprenden técnicas para hacer sus propios productos y ahorrar. (*Consumo consciente* y *consumo informado*)
7.2 A través del correo, los medios masivos y las redes sociales, difunde información que desenmascara a la publicidad engañosa. (*Consumo crítico*)
7.3 Exige, junto con otros consumidores, que se promuevan hábitos alimentarios entre los niños para evitar la obesidad desde temprana edad. (*Consumo saludable*)
7.4 Difunde comunicados que enlistan a los productores que contaminan lo menos posible. (*Consumo sustentable* y *consumo solidario*)

Estás a 5 clics de desahog

¡CONCILIANET SIGUE CRECIENDO!

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, **vía Internet**, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y unacontraseña.

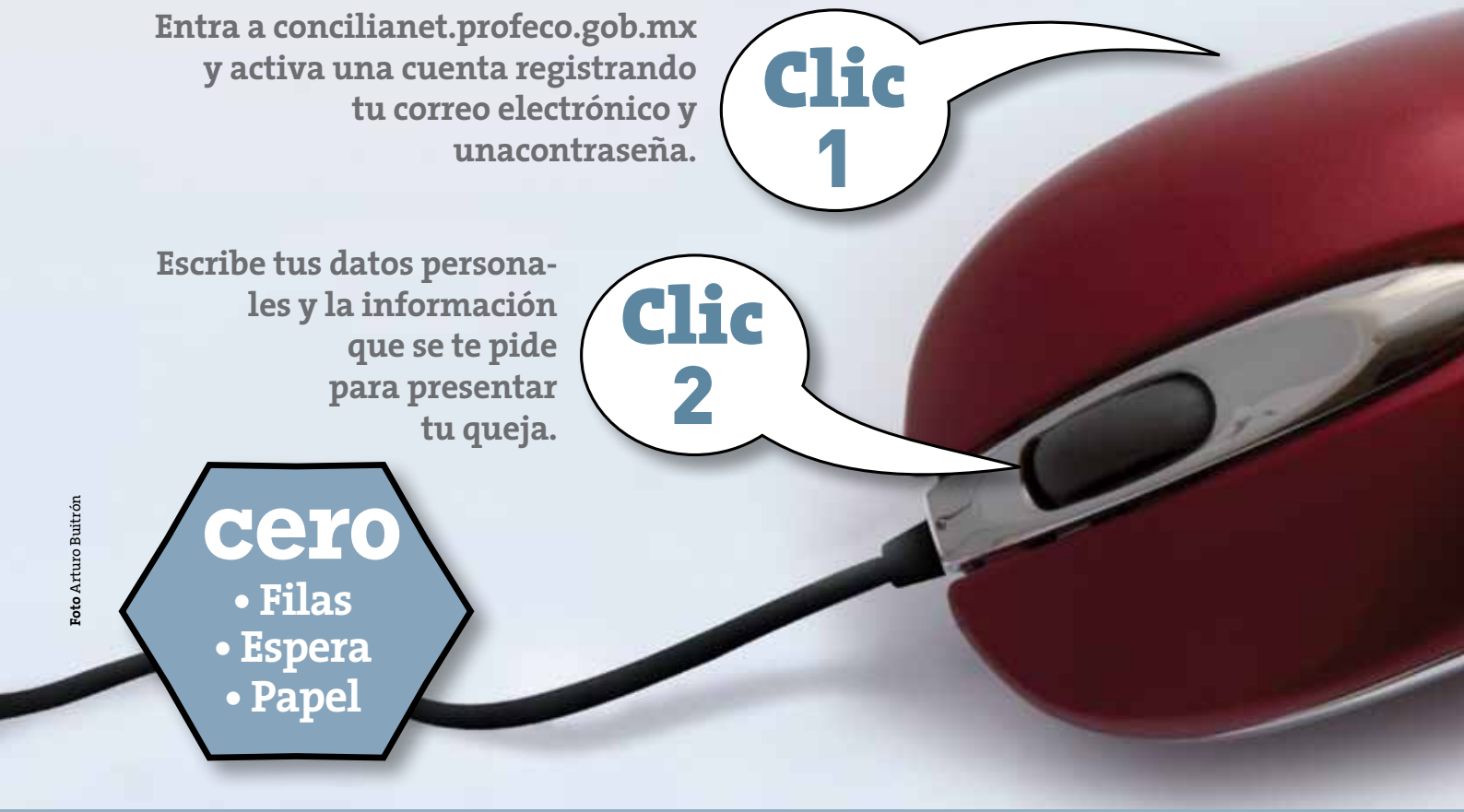
Clic 1

Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 2

cero
- **Filas**
- **Espera**
- **Papel**

Foto Arturo Buitrón



Estos son los 10 proveedores que ya concilian en línea:

AEROMEXICO. hp gasNatural Office DEPOT volaris Mixup

ar tu queja

MÉXICO 2010
Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Profeco

Clic 3

Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4

Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5

Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Conciliane*t*

Sanborns SEARS mercado Libre telcel

Vivir Mejor

A golpe de cifra

LA RED VENDE

10%

Porcentaje del mercado publicitario mundial que internet engulló en 2008.

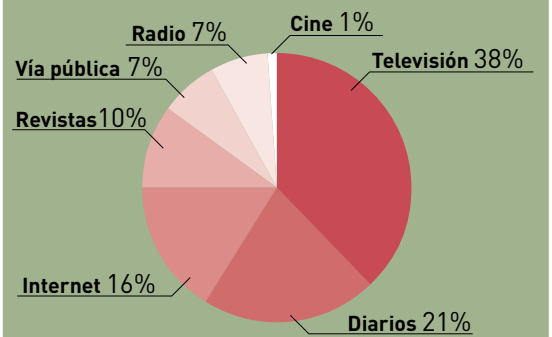
3%

Porcentaje del mercado publicitario que internet alcanzaba en 2003.

4.5%

Porcentaje en que caerá, cada año, la publicidad en periódicos entre 2009 y 2013.

Así se repartirán los medios de comunicación **el mercado publicitario global** en 2011 (pronóstico):



Fuente Consultora PricewaterhouseCoopers, 2009

LOS 5 GRANDES productores de cerveza

*Cifras en hectolitros al año *(1 hectolitro =100 l)*

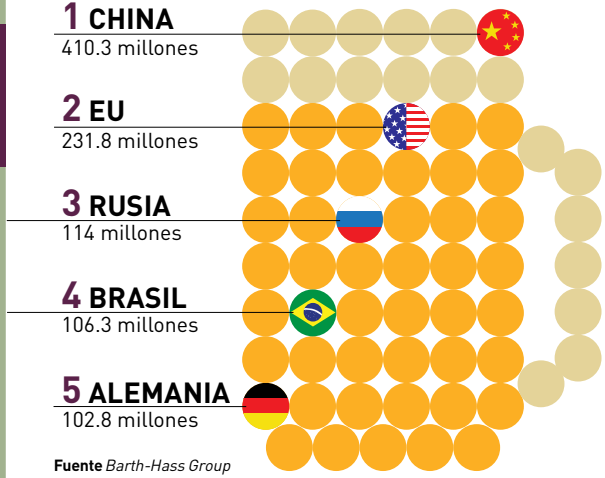
1 CHINA
410.3 millones

2 EU
231.8 millones

3 RUSIA
114 millones

4 BRASIL
106.3 millones

5 ALEMANIA
102.8 millones



Fuente *Barth-Hass Group*

606,008

Número de personas que asistieron a la **FIL 2009** (Feria Internacional del Libro de Guadalajara).

Fuente FIL

seis

*Promedio de hijos por mujer en **1974,** año en que se publicó la nueva Ley General de Población cuyo propósito era controlar el crecimiento demográfico.*

dos

*Promedio de hijos por mujer en **2009.***

153 millones

*Número de mexicanos que habríamos existido en **2000,** según proyecciones hechas en **1975** (de continuar la misma tasa de fecundidad de ese año). En realidad fuimos **97.5** millones.*

Fuente *La Situación Demográfica de México 2009*, Conapo

DE REVERSA

28.3% cayó la producción automotriz en México en 2009, comparada con los números de 2008. La peor caída en 20 años.

754,918 vehículos nuevos se vendieron en México durante 2009, 26.4% menos que el año anterior.

1 millón 223 mil 333
Vehículos nuevos que México exportó en 2009. Una caída de 26.4% en relación con el 2008.

Fuente Asociación Mexicana de la Industria Automotriz

100 mil dólares

Premio que obtuvieron los surcoreanos Ha Mok Min (ella, de 18 años) y Bae Yeong Ho (él, de 17) por ser los más rápidos y precisos al escribir mensajes de texto por celular en The LG Mobile World Cup 2010.

Fuente *Los Angeles Times*

En sintonía con el consumo inteligente

MÉXICO 2010
Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Profeco

ESCÚCHANOS CON ATENCIÓN...

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
RADIO

en

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Todos los martes de 20:00 a 20:30 h, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

¡El consumo inteligente está cada vez más cerca de ti, sólo nos tienes que sintonizar!

Recuerda: la Revista del Consumidor Radio llega a ABC, todos los martes a las 20:00 h, en el 760 AM

Vivir Mejor

50 años de la invención del láser

RAYOS SIN CENTELLAS

El rayo láser, ese que nos recuerda a las armas en los cuentos de ciencia ficción, tiene más aplicaciones de las que te imaginas. Aquí lo celebramos brevemente por sus 50 años de vida.

Pocos inventos en la historia de la humanidad han tenido una reputación tan ambivalente y han generado tal cantidad de avances científicos y prácticos como el láser. La "amplificación de luz por emisiones estimuladas de radiación" (sí, eso es lo que significan las siglas laser en inglés) siempre llevará consigo una connotación bélica, desde su inclusión en la ciencia ficción y en los planes de la llamada 'Guerra de las galaxias' de la Guerra Fría (como una red de defensa contra misiles a través de rayos láser lanzados desde satélites), pero también tiene adherida la idea de avances técnicos, de precisión y de futurismo.

Hace 50 años, Theodore Maiman logró presentar el primer láser funcional de la historia, aunque sus bases se establecieron desde las teorías cuánticas de Albert Einstein. La idea detrás del láser es crear una emisión inducida o estimulada, para generar un haz de luz coherente. ¿Suena complicado? Lo es. Tanto que si nos pusiéramos a pensar cómo funciona un señalador láser, de esos de bolsillo que se usan para presentaciones, nunca saldríamos de nuestro asombro. Así que enfoquémonos en lo que los rayos de estos láseres pueden hacer por nosotros.

La función principal del láser, y para lo que fue creado, es leer información almacenada en dispositivos (como los CD y los DVD), pero con el tiempo sus funciones comenzaron a parecer ilimitadas. Poco tardó la industria en darse cuenta de que los rayos conducidos a través de un lente pueden generar calor controlado, por lo que su primer uso comercial, en 1969, fue para soldar piezas mecánicas en ensambles automotrices. Los escáneres de códigos de barras siguieron como una forma eficiente de organizar datos, mientras que a cierta frecuencia funciona a la perfección para hacer grabados y cortes en materiales como acero y cristal, incluso en papel (generando lo que conocemos como impresiones láser), y la finura de su estructura lo convierten en un instrumento ideal para intervenciones quirúrgicas.

En 1987, el doctor Steven Trokel se dio cuenta de la forma en que el láser interactuaba con el tejido orgánico, y realizó la primera cirugía ocular con esta tecnología. De ahí se han desprendido una serie de procedimientos médicos invaluables para retirar tejido sin causar sangrado, y sus posibilidades aún parecen seguir creciendo, como la generación de nanopartículas a través de rayos con frecuencias definidas.

Las últimas aplicaciones de los rayos láser buscan generar comunicación a través de espacios abiertos gracias a la criptografía cuántica, algo que suena mucho menos divertido que aquellos espectáculos de rayos láser de músicos como Pink Floyd o Jean Michelle Jarre o los montados en las pirámides de Teotihuacan, pero que seguramente veremos como el futuro de las telecomunicaciones. A pesar de cumplir ya medio siglo de haber sido creado, parece que la historia del láser apenas comienza.

Foto Don Solo

El rayo láser siempre tendrá su connotación bélica, pero también tiene adherida la idea de grandes avances técnicos y futurismo.

CONAMED

- ¿Inconforme con el servicio médico recibido?
- ¿Desinformación en su padecimiento?
- ¿Complicaciones en su atención?
- ¿Diferencias con su médico?

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje le ayudamos a encontrar la solución justa para la diferencia que tenga con su médico.

5420 7000

Lada sin costo 01 800 711 0658

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

GOBIERNO FEDERAL
MÉXICO 2010
SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Lecciones de consumo

MADAME BOVARY

Los clásicos nos aleccionan con absoluta vigencia sobre temas que hoy nos resultan inquietantes. Te presentamos *Madame Bovary*, la novela del francés Gustave Flaubert... Sí, una fábula sobre consumismo.

Por la profundidad de sus personajes, su perfección narrativa y el interés de su historia (basada en hechos reales), Madame Bovary (1857) es una de las novelas más importantes de cualquier época, a pesar de haber sido bastante incomprendida en su tiempo, cuando las autoridades acusaron a su autor de "ultrajes a la moralidad" y lo sometieron a un proceso judicial. Sólo algunos importantes contemporáneos a Gustave Flaubert, como el gran novelista Victor Hugo, reconocieron, desde el principio, el valor real de la obra y de su escritor.

Al inicio del libro conocemos al doctor Charles Bovary, mediocre médico de provincia que enviuda de su primer matrimonio. Durante una visita médica a un rico granjero conoce a su hija, la hermosa Emma Rouault, y se enamora de ella. Cuando se casan todo apunta a un matrimonio plácido que debe buscar el progreso a partir del trabajo del hombre y establecer una familia convencional. Pero los anhelos de Emma Bovary son distintos. Ávida lectora de historias románticas, educada en un convento con compañeras de elevada posición social, sueña con la vida de pasión y lujo que su marido no puede darle.

Para escapar a un destino mediocre y sustraerse de la monotonía de la aldea provinciana donde vive, Madame Bovary tiene dos relaciones extramaritales que, sin embargo, tampoco la satisfacen, y como mecanismo compensatorio comienza a gastar por encima de sus posibilidades. En el capítulo V conocemos a quien será su proveedor de artículos de lujo y, más adelante, su verdugo: el señor Lheureux, "un comerciante hábil" dice Flaubert, un negociante cuyos esquemas de préstamo y agresiva mercadotecnia prefiguran los modernos sistemas de crédito y las campañas publicitarias. Cuando él le ofrece mercancía por primera vez, Emma la rechaza: "No necesito nada", le dice, y su poder de resistir la enorgullece: "Qué sensata fui"*, dice para sí.

Pero en la medida que sus relaciones con León, un empleado de la notaría, y Rodolfo, un burgués local –en el fondo otros dos peleles como el doctor– tampoco cumplen sus fantasías, Madame Bovary trata de paliar su malestar con compras: "Los apetitos de la carne, la codicia por el dinero y la melancolía de la pasión se confundían en un mismo sufrimiento", detalla Flaubert. Ésa es la vulnerabilidad sobre la que capitaliza Lheureux quien, desprovisto de cualquier ética, la visita una y otra vez para venderle los más variados artículos que ahora Madame Bovary no puede resistir.

Facturas pagadas con la vida

Cuando el dinero del matrimonio se agota, Lheureux le abre una línea de crédito y le ofrece "las novedades recién llegadas de París y mil curiosidades femeninas". Emma compra obsequios para sus amantes (corbatas, cigarreras), vestidos para lucir más hermosa y objetos decorativos para su casa. En el momento de la venta Lheureux le hace sentir que el dinero es lo de menos; pero días después le envía facturas que superan la capacidad de pago de Emma, quien llega a robarle a su marido para aplacar al acreedor.

Aunque la apremiante crisis económica se nos presenta hacia la mitad del libro, como buena transgresora, Emma sigue comprando no en

función de sus recursos y necesidades reales, sino de sus sueños e imaginación. Aunque Lheureux sabe que no tiene dinero, la provee de más y más cosas, a la manera de las instituciones crediticias actuales que reparten tarjetas sin investigación de por medio y en tiempos de recesión. Lheureux ha orquestado todo para tenerla en sus manos y lo consigue. Cuando llegan las fechas de pago y Emma se declara insolvente (a pesar de solicitar préstamos y empeñar objetos en el Monte de Piedad), el comerciante no vacila en turnar los pagarés a un abogado, precursor de los despachos de cobranza, para hacerle cubrir el monto de sus pequeñas fantasías.

La deuda asciende a 8 mil francos a pagar en 24 horas y el último recurso de Lheureux es el embargo. Charles jamás reprocha a su mujer el gasto desmedido, pero ella tiene asomos de remordimiento al ver "la chimenea adornada con pantallas chinas, los largos cortinajes, los sillones y todas esas cosas, en fin, que habían suavizado las amarguras de su vida". Cuando el embargo se lleva a cabo y los Bovary quedan en custodia de los objetos, Emma dice a su marido: "Retírate. Ese tapete sobre el que caminas, ya no es nuestro. Ya no posees ni un mueble, ni un alfiler, ni una pajita de tu casa. Soy yo quien te ha arruinado, ¡pobre hombre!".

Gracias a la venta de su última propiedad, Charles cubre algunos saldos pendientes, pero como ocurre a los tarjetahabientes de hoy, no remedia nada: "A cada deuda que pagaba, Charles creía haber terminado. Pero aparecían otras, continuamente". Los hechos se precipitan. Sumida en la desesperación absoluta, Emma decide suicidarse con arsénico. No disfruta el beneficio de una muerte inmediata y, a modo de expiación, agoniza a lo largo de varios días de enorme sufrimiento físico descritos por Flaubert con maestría incomparable.

Así termina la vida de Emma Bovary, pero no sus deudas económicas y morales. Tras su muerte se presentan otros acreedores para aprovechar (las cursivas son de Flaubert) la situación. La maestra de piano intenta cobrar un semestre de clases que Emma no tomó, el bibliotecario reclama la suscripción de tres años al servicio y la encargada del correo el porte de 20 cartas. El viudo sobrevive contagiado por el consumismo de su mujer: "Para complacerla, adoptó sus predilecciones, sus ideas. Se compró unas botas barnizadas, comenzó a usar corbatas blancas. Se aplicaba cosméticos en los bigotes, firmaba pedidos. Ella lo corrompía desde la tumba". Al verse en la calle y descubrir, a través de unas cartas, el adulterio de su mujer, Charles no tarda en morir.

Como buena transgresora, Emma compra no en función de sus recursos y necesidades reales, sino de sus sueños e imaginación.

Una fábula sobre el consumo

La crítica y el análisis del consumismo expuestos a lo largo de la novela son tan claros que hacen innecesarias las explicaciones. Madame Bovary puede leerse como una fábula sobre los peligros de la emergente sociedad de consumo y su conexión perversa con el vacío y la insatisfacción personales, sobre el abismo entre la fantasía y la realidad –hoy ahondado por los publicistas y sus comerciales o "mini-ficciones"– y sobre los comerciantes que, como estrategas, crean y excitan los caprichos de sus consumidores. Sin caer en maniqueísmos algo hay de diabólico en la figura de Lheureux, como si su propuesta comercial fuera una compra-venta del alma que Emma nunca pudo resistir.

En los 150 años que han transcurrido desde su publicación, los estudios consagrados al libro han desatendido el aspecto del consumismo tan relevante en sus páginas. Sin embargo, con su natural perspicacia, Mario Vargas Llosa, autor del ensayo La orgía perpetua: Flaubert y Madame Bovary, distingue el interés de este aspecto al revisar someramente la relación de Emma con las cosas y el acto de comprar, "ese apetito por los objetos que, si en un comienzo parece ser un medio –de embellecer el entorno, de distraer en algo la monotonía de sus días–, se convierte en un fin, en un comprar por comprar, en un gastar por gastar".

Vargas Llosa también explica en el ensayo la construcción del consumismo asociada al género femenino: "Cien años antes que sus congéneres de carne y hueso, Emma Bovary, en un pueblecito normando, intenta contrarrestar una insuficiencia vital adquiriendo objetos, acudiendo a los productos industriales en busca de la ayuda que los hombres no pueden darle". Más allá de eso, agrega, el proceso descrito por Flaubert distingue un fenómeno del mundo moderno: los objetos ya no son instrumentos al servicio del hombre, son sus dueños y destructores que lo humillan.

Enfocar Madame Bovary como una parábola sobre el consumismo con atroz moraleja resulta útil para nuestro propósito de promover el consumo inteligente, pero como toda obra de arte, la novela no puede reducirse a eso. El lector que tenga el privilegio de recorrerla con su mirada –hay, por cierto, una traducción aceptable en Wikisource– o, en su defecto, vea alguna de sus adaptaciones fílmicas (la más recomendable es la protagonizada por Isabelle Huppert en 1991), hallará en ella toda una constelación de significados contundentes: un profundo análisis de la psicología femenina, una exploración sobre las mentiras del amor en un mundo de apariencias, una denuncia de la pasión como fuerza que destruye y la visión poética de la insatisfacción y el anhelo existencial inherentes a la condición humana más primordial.

Emma Bovary deseaba conseguir algo más difícil que los amantes y los objetos, algo que no está a la venta en ninguna tienda pero que erróneamente siempre buscamos en ellas: "Todo –incluso ella misma– le resultaba insoportable. Ella hubiera querido, escapándose como un pájaro, ir y rejuvenecerse en alguna parte, muy lejos, en los espacios inmaculados". —Rafael Muñoz Saldaña

*** Las citas proceden de *Madame Bovary*, Mœurs de Province, Gallimard, 1972, y la traducción es propia.**

Consumo cultural

El consumo no sólo se ejerce. También se piensa y se reflexiona. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**

ECOFEST: LA GRAN FIESTA VERDE 2009

ecofest.laspaginasverdes.com

Organizado por la guía de productos ecológicos Las Páginas Verdes, la exposición Ecofest 2010, en México DF, será el primer evento masivo sin emisiones de carbono ni desperdicios, ya que la energía requerida para la realización de la reunión se producirá a partir de alternativas limpias, los materiales que se usen serán reciclados, y la basura dispuesta de forma que no contamine. Habrá talleres y actividades diversas, así como venta de productos orgánicos, ropa, accesorios, páneles solares y muchas cosas más.

La entrada al festival es gratis y se llevará a cabo el 13 de marzo de 10 a.m. a 10 p.m., en la Fuente de Xochipilli, en la segunda sección del Bosque de Chapultepec.

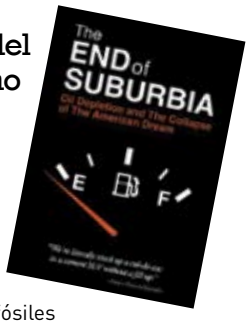
Homo Sampler: Tiempo y consumo en la Era Afterpop

Eloy Fernández Porta
Editorial Anagrama, 2008

Autodenominado postpoeta y creador –junto con Agustín Fernández Mallo– del espectáculo de performance "After pop Fdez & Fdez" (instalación de voz y videos que abordan y mezclan, teoría de la imagen, poesía y una mirada sobre la sociedad de consumo), Fernández Porta escribe ahora acerca del tiempo como elemento consciente o no, en la creación y en el consumo. En un texto no desprovisto de humor, el ensayista plantea porqué a ciertas disciplinas se les etiqueta como cultura basura, y las razones por las que la publicidad rescata los valores más primitivos como la vuelta a la naturaleza, y cómo afecta esto al hombre, entre otras reflexiones.

El fin del suburbio: el agotamiento del petróleo y el fin del sueño americano

DVD
Gregory Greene, Canadá/Estados Unidos, 2004



Un documental en el que expertos analizan historia y presente de la residencia en las afueras: los barrios a media distancia de la ciudad. La ya conocida postal de la casa soñada con pastito delante y verja de madera, símbolo de la familia y la prosperidad del hombre común, fue posible gracias a la disponibilidad de combustibles fósiles económicos. Sin embargo, para esta sociedad en extremo dependiente de los coches, la era del petróleo está terminando. ¿Qué sucederá y como afectará a las personas el fin de un estilo de vida que ya no es sostenible? Ante el éxito del documental, el director Greene realizó también una secuela: *Escape from Suburbia*, donde explora las alternativas ante un nuevo panorama energético.

The Meatrix

themeatrix.com

¿De dónde provienen los alimentos que adquirimos en tiendas y qué tanto sus productores han cuidado el planeta para fabricarlos? En una ingeniosa parodia a la película *The Matrix*, este es un sitio de juegos que explica a los niños el verdadero origen de la comida: en qué consisten los productos orgánicos y cuáles son los peligros de la comida chatarra, con caricaturas y acción. (En inglés).

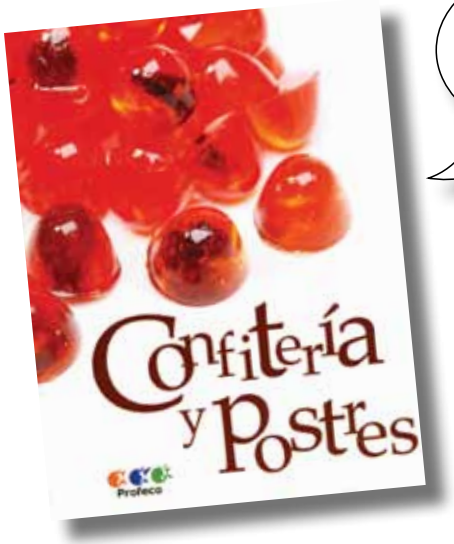
No debas letras, mejor cómpralas

MÉXICO 2010
Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Profeco

CONOCE LOS LIBROS DE CONSUMO INTELIGENTE PUBLICADOS POR PROFECO:



$60.00

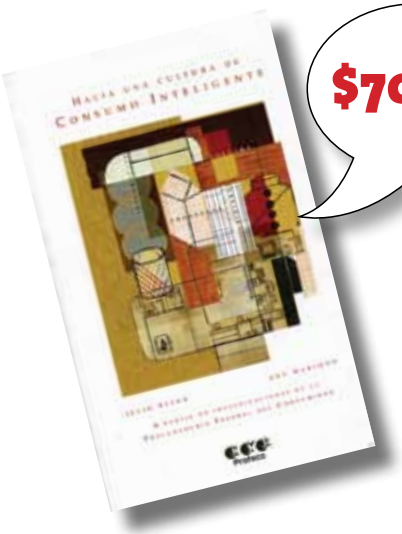
Confitería y postres
La mejor y más dulce colección de Tecnologías Domésticas Profeco, para hacer en casa

$65.00

Políticas públicas de consumo
Antología de temas selectos de consumo, concebidos por especialistas mundiales en el tema

$80.00

Primeros auxilios para el planeta azul
Ecología para pequeños consumidores. Pasta dura, completamente ilustrado



$70.00

Hacia una cultura de consumo inteligente
Reflexiones sobre los Siete Pasos del Consumo Inteligente, para empoderar a los consumidores

Adquiérelos en el Centro de Documentación de Profeco (Cedoc) ubicado en José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, México, Distrito Federal. Para más información llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el DF y 01 800 468 8722 desde cualquier otra parte del país, o envía un correo electrónico a memaldonador@profeco.gob.mx

Tú tienes el poder, y Profeco te respalda

Vivir Mejor

AHÍ VIENE EL "ABOMINABLE" BURÓ DE CRÉDITO

Sobre él caen toda una serie de malentendidos y visiones oscuras, pero el Buró de Crédito, en lo básico, permite que el financiamiento fluya con mayor rapidez. Tu forma de "dominarlo": mantener un buen registro de pagos. **Martha P. Bolaños**

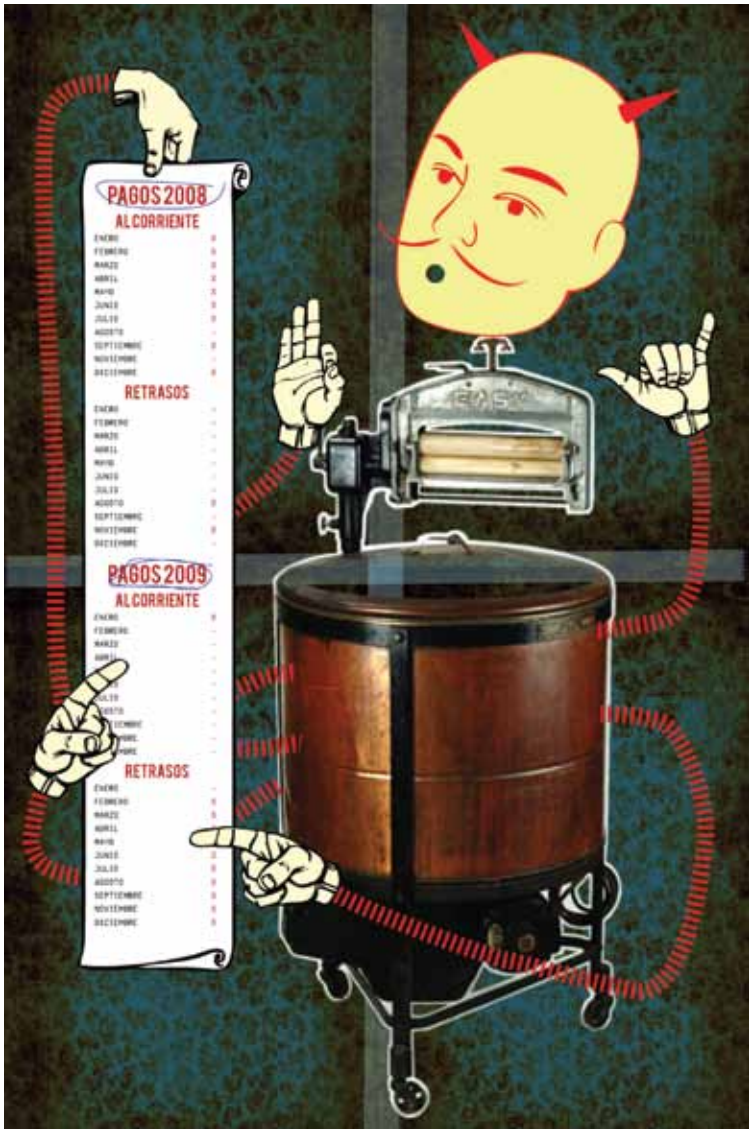


Gráfico Carlos Villa Juárez

Se conoce como "buró de crédito" a toda institución que califica el comportamiento histórico de pagos de las personas. Su nombre formal es Sociedades de Información de Crédito (SIC) y existen dos: Buró de Crédito, que surgió en 1996 para dar información sobre el comportamiento crediticio de personas físicas y morales (cuenta con el mayor número de registros en el país); y Círculo de Crédito, creado en 2005 con el fin de proporcionar información sobre el comportamiento de crédito del segmento no bancarizado del país.

Muchas personas creen que estar en un buró de crédito es lo peor que puede pasarle a sus finanzas personales, y es que lo relacionan con una lista negra de deudores. Eso se debe a que muchas empresas e instituciones financieras lo utilizan para intimidar a la gente diciendo "lo vamos a mandar al buró". Sin embargo, todas las personas que hemos usado o tenemos vigente cualquier tipo de crédito con instituciones dedicadas al financiamiento o con las que mantenemos una relación comercial, como las compañías de telefonía celular o televisión de paga, estamos inscritas en al menos una SIC. Cuando el Servicio de Administración Tributaria decidió enviar a sus deudores a las SIC, sobrevino una vuelta de tuerca.

Pero remontemos la historia. El Buró de Crédito surgió como respuesta a la necesidad de los otorgantes de crédito de contar con un registro de información crediticia que permitiera conocer el comportamiento de quien solicita un financiamiento. Esta situación se hizo apremiante después de que la crisis de finales de 1994, y sus consecuencias en 1995, dejaron a muchos usuarios del crédito en problemas con sus pagos, por lo que las instituciones crediticias tuvieron que identificar quiénes sí eran sujetos de crédito.

Las SIC únicamente se dedican a reunir la información que cada mes generan los bancos y otras instituciones crediticias de cada uno de sus clientes. De esta manera es posible conocer el comportamiento histórico de

Todos somos buró

60% de los encuestados reconoce que está registrado en la base de datos de las SIC por un crédito financiero, el **23%** por un crédito comercial y el **14%** no sabe el motivo

Fuente Cuarta Encuesta sobre SIC realizada por Condusef

los créditos otorgados y cómo se pagaron. En esta base de datos se conservan los registros de los últimos seis años. No obstante, la aprobación de una línea de crédito depende única y exclusivamente de las instituciones bancarias, así como de tiendas departamentales y empresas comerciales que otorgan financiamiento.

De enemigo a aliado

Si eres de los que pagas en tiempo y forma, en tu historial crediticio tendrás una buena calificación; pero si incurriste en el incumplimiento de algún pago o lo has hecho a destiempo, entonces tendrás calificaciones negativas. Por ejemplo, si pagas puntualmente tendrás una puntuación de 01 (cuenta al corriente); en cambio, si tienes un atraso de 150 días y hasta 12 meses, entonces tendrás una calificación de 07. Existen otras notas que explican con detalle el estado que guarda el Reporte de Crédito Especial (RCE), documento que concentra los créditos que una persona ha obtenido con sus respectivas calificaciones.

Es importante recalcar que ninguna de las dos SIC autoriza o niega las líneas de crédito, sólo proporcionan la información de su comportamiento y de esta manera las instituciones financieras pueden reducir el riesgo de que una persona incurra en una falta de pago. Por su parte, las personas que han mostrado un buen comportamiento pueden acceder con facilidad al crédito y con una tasa de interés más baja, en especial quienes buscan incrementar su patrimonio. Para ellas, el "buró de crédito" está muy lejos de considerarse un obstáculo: es un aliado.

El Reporte de Crédito Especial incluye la denominación de las entidades financieras o empresas comerciales acreedoras, los créditos que han sido otorgados en los últimos siete años y cómo se han pagado. Esta información es confidencial. Sólo tú puedes tener acceso a ella, a menos que otorgues una autorización por escrito para que alguna institución la consulte.

Esto te cuesta obtener el Reporte de Crédito Especial (RCE)

Primera solicitud en un periodo de 12 meses

Crédito	Buró de Crédito	Círculo de Crédito
Internet	s/c	s/c
Correo electrónico	s/c	s/c
Fax	$45	$30
Correo Postal	$135	$95
Mensajería Especializada	$173	$120
En oficinas de atención al cliente	s/c	s/c

Segunda solicitud y subsecuentes en el mismo periodo de 12 meses

Crédito	Buró de Crédito	Círculo de Crédito
Internet	$15	$10
Correo electrónico	$60	$40
Fax	$60	$40
Correo Postal	$150	$105
Mensajería especializada	$188	$130
En oficinas de atención al cliente	$60	$40

¿Qué es el historial crediticio?

Es un reporte escrito que contiene el registro de los créditos que has pedido y la información de cómo y cuándo los has pagado.

Incluye:

- Los créditos que hayas pedido en los últimos siete años; así como los vigentes.
- Tus saldos pendientes.
- La puntualidad en el cumplimiento de tus pagos.

¡Uy!, "estás en el buró de crédito"

El nombre genérico de las Sociedades de Información Crediticia es "buró de crédito", y en actualidad existen dos: Buró de Crédito, que surgió en 1996, y Círculo de Crédito, que se creó en 2005.

Sociedades de Información Crediticia (SIC):

Círculo de Crédito
circulodecredito.com.mx
Emerson 150 despacho 903, Col. Chapultepec Morales, México, DF.

Buró de Crédito
burodecredito.com.mx
Av. Periférico Sur 4349
Plaza Imagen Local 3, México, DF.

Puedes solicitar tu RCE de manera gratuita una vez cada doce meses, siempre y cuando la entrega se realice por correo electrónico o acudas a la Oficina de Atención a Clientes de tu SIC. Si haces la solicitud por correo electrónico, puedes recibir tu reporte el mismo día; pero si fue a través de la Oficina de Atención a Clientes, deberás esperar un plazo de cinco días hábiles contados a partir de la fecha en que la SIC recibió tu solicitud.

Si detectas algún error en la información de tu RCE, hazlo saber a las SIC, para tramitar una aclaración con la institución crediticia con la cual tienes el problema. Cuando te entregan tu RCE, se incluye un Formato de Solicitud de Aclaración, el cual debes llenar y enviar anexando los documentos necesarios que respaldan la aclaración (copias del RCE, identificación vigente y recibos de pago). Una vez recibido este papeleo, se remitirá tu solicitud al otorgante del crédito, para su solución. La respuesta no debe tardar más de 44 días naturales a partir de la recepción de la solicitud.

¿Ya ves por qué es importante que cada año solicites tu RCE?

Qué hacer si te clonan la tarjeta

LA GRAN ESTAFA

Tu estado de cuenta no miente: debes $2,800 de dos llantas que compraste. Algo que no embona: ¡tú ni siquiera tienes auto! Te decimos cómo aclarar un cargo no reconocido.

En nuestro país, de acuerdo con el Banco de México, existen casi 85 millones de tarjetas (sumadas las de crédito y débito) vigentes, así que no sorprende a nadie que los delincuentes vean una oportunidad en la clonación de estos plásticos. El problema es tan común que en 2008 los números del ilícito se llevaron al Senado: 35 millones de usuarios fueron afectados por la clonación de su tarjeta, lo que generó más de 30 millones de dólares en pérdidas al sistema bancario. De hecho, según datos de la Condusef, la principal queja que tienen los usuarios de tarjeta de crédito es el cobro indebido.

Solución paso a paso

La mayoría de los bancos en México cuentan con seguros contra la clonación de tarjetas (implícitos al plástico o que cobran de manera independiente), que evitan que el susto para los consumidores pase a mayores. Por ejemplo, este es el trámite paso a paso que un tarjetahabiente de Banamex debe realizar si se enfrenta con una compra que nunca hizo:

1. Llamar de inmediato al banco para exponer el problema. El plástico será cancelado.
2. Apuntar el número de folio que le proporcionen.
3. Acudir a la sucursal con el número de folio y una identificación oficial para llenar un formato de aclaración.
4. Esperar entre 40 y 45 días hábiles por la respuesta (aunque puede resolverse en menos tiempo).

Este proceso, que es similar en el resto de los bancos, tiene un punto muy importante, el tercero: hacer una aclaración significa que deberás exponer por escrito el problema, así que hazlo de una manera clara y sustentada. La redacción de este documento es vital para la resolución del caso.

Si tu queja por cargo indebido no prospera con el banco, debes acudir a la Condusef: 01 800 999 8080 o condusef.gob.mx.

5 CONSEJOS CONTRA CLONADORES

1 No pierdas de vista tu tarjeta al pagar. En restaurantes, pide que te lleven la terminal a la mesa o paga en caja.
2 No dejes tu tarjeta o documentación personal con firmas en el automóvil, especialmente en los valet parking.
3 Reporta al banco si tu estado de cuenta tarda en llegar.
4 Raspa la firma y corta en fragmentos tus tarjetas vencidas o canceladas.
5 No creas en promesas telefónicas o vía e-mail de premios que, a cambio, piden información de tu tarjeta.

Fuente Asociación de Bancos de México

Paga nuestros servicios por internet

MÉXICO 2010
Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Profeco

MULTIP@GOS

Ya puedes pagar en línea los siguientes servicios: calibración de instrumentos de medición, asesoría sobre el cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas, copias certificadas, suscripciones e inserciones en la **Revista del Consumidor**, lista del Registro Público de Consumidores y listas históricas del Quién es Quién en los Precios.

Foto DeclanTM

Paso 1 Ingresa como usuario del sistema

Paso 2 Registra los datos del cliente

Paso 3 Selecciona el servicio que deseas

Paso 4 Realiza tu pago y recibe confirmación electrónica

Paso 5 Recibe tu bien o servicio

Profeco
MULTIP@GOS
pagos.profeco.gob.mx

A cualquier hora y en cualquier lugar, realiza tus pagos de forma confiable y segura

Encuéntranos en pagos.profeco.gob.mx

Vivir Mejor

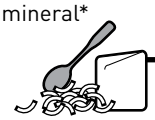
Tecnología Doméstica Profeco

Crema restauradora para muebles de madera

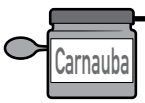
Dale nueva vida a tus muebles con esta crema de color rojo opaco, capaz de ocultar raspaduras, eliminar el aspecto maltratado y dar brillo. La fórmula no es costosa y se elabora en sólo 20 minutos.

Ingredientes:

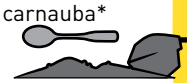
250 ml de aceite mineral*



1 cucharadita de cera de abeja (blanca) rallada*



¼ de cucharadita de cera de carnauba*



¼ de cucharadita de carbón molido

¼ de cucharadita de colorante para velas rojo **

¼ de cucharadita de esencia de violetas ***

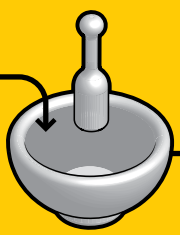
* Se adquiere en droguerías o farmacias tradicionales
** Se obtiene en tiendas de manualidades
*** Se consigue en perfumerías o droguerías

Rendimiento: 250 ml
Tiempo de preparación: 20 minutos
Caducidad: 1 año
Ahorro: 60%
Conservación: en un lugar fresco, seco y oscuro, lejos del alcance de los niños.

1 Llena la cacerola con agua a un cuarto de su capacidad y pon el tazón de vidrio a baño María.

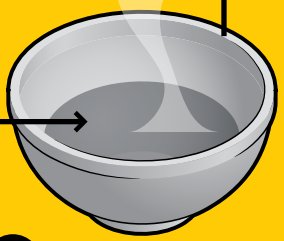
2 En el tazón, añade el aceite mineral (reserva unas dos cucharadas) y las dos ceras.

3 Agita con el abatelenguas hasta que se fundan.



4 Coloca en el mortero el carbón y el aceite mineral que reservaste. Tritura con el pistilo hasta que logres pulverizarlo.

5 Ya que se fundieron las ceras y la mezcla está homogénea, agrega el colorante rojo y el aceite con carbón que tienes en el mortero.

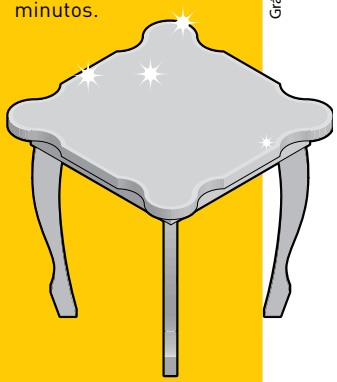


6 Incorpora la esencia, retira el recipiente del baño María y deja que se enfríe unos cinco minutos.

Vierte la mezcla en el envase de plástico y tápalo.

7

¡Tu crema restauradora está lista! Ahora agítala, aplica una capa delgada con un trapo limpio y espera un minuto para retirar el exceso. Pule con una franela limpia para dar brillo.



Busca ésta y otras Tecnologías Domésticas Profeco en revistadelconsumidor.gob.mx

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: table spoon) = 15 ml, 1 cucharadita (tea spoon) = 5 ml, 1 taza = 250 ml

Utensilios: mortero de cerámica con pistilo, abatelenguas de madera, botella de plástico con tapa, cacerola con capacidad de 1.5 l, tazón de vidrio con capacidad de 500 ml. Validación técnica: maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Gráfico Francisco González y García

DPP4, alternativa para tratar Diabetes

Actualmente, el control de la diabetes es la única posibilidad para evitar complicaciones más agudas. En ese sentido, los inhibidores DPP4 surgen como una nueva opción para estabilizar de mejor manera la glucosa en la sangre.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

DIVINOS VEGETALES

Por tradición, consumimos pescado durante la Cuaresma. Pero hay una alternativa igual de sabrosa, sana y al alcance de todos: basar nuestra dieta en verduras, leguminosas y frutas. Lee y te convencerás.

Existen varias razones por las que comemos pescado en esta temporada, y una de ellas es no romper con la alimentación habitual de estas fechas. Así es, a veces tenemos tan arraigadas ciertas costumbres que no ponemos en práctica las reglas de una dieta correcta, como variar lo más posible los alimentos y la forma de prepararlos.

La propuesta es entonces que comas una mayor cantidad de leguminosas, frutas, verduras y cereales.

La gran familia de leguminosas

Los frijoles, los garbanzos, las habas, las lentejas, las alubias, la soya y los chícharos se conocen como leguminosas. No es una coincidencia que éstas y los alimentos de origen animal pertenezcan al mismo grupo, ya que ambos se distinguen por su alto contenido de proteína, ¿sabías que las leguminosas tienen dos o tres veces más proteínas que el trigo y el arroz? Por eso, las leguminosas son una buena alternativa para sustituir otros alimentos más proteínicos, como la carne, además de que son menos caras.

Conviene aclarar que las proteínas de origen vegetal no se consideran completas, pero éstas pueden complementarse uniendo o combinando varias fuentes vegetales. Al combinar las leguminosas con cereales, como maíz, trigo o arroz enriqueces su valor nutrimental. Y no te quiebres la cabeza, preparaciones tan sencillas como frijoles con arroz, tlacoyos de haba o de frijol, huauzontles con frijoles, son un buen ejemplo de platillos de leguminosas con cereales.

Fuente de vitaminas y minerales

Las verduras son indispensables en la dieta porque aportan vitaminas, fibra y antioxidantes. Las verduras de color amarillo, como las zanahorias, contienen vitamina

A. La vitamina C se encuentra en espárragos, brócoli, coles de bruselas, calabaza, pimiento, chile, coliflor y tomates. Los chiles, col, coliflor, tomates, son ricos en vitamina C. Las hojas verde oscuro, como las espinacas son ricas en hierro y en calcio. Todas las verduras son ricas en fibra, tienen pocas calorías y son bajas en sodio.

Temporalidad

Consumir las frutas y verduras de la estación es más barato, además de que estarán más frescas.

↘ **Las frutas.** Aguacate, chicozapote, fresa, guanábana, limón, mamey, piña, melón, naranja, papaya, mango, plátano, sandía, toronja, tamarindo y kiwi.

↘ **Las verduras.** Acelga, ajo, berenjena*, betabel*, calabaza, chile poblano*, col, coliflor, cebolla, chayote, chícharo, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, nopales, papa, pepino, rábano, romeritos y zanahoria.

*búscalas a partir de marzo.

Un punto más a favor de los vegetales es que puedes añadirlos en tus platillos para sustituir los ingredientes con alto contenido calórico. Además, su contenido de agua y la fibra agregan volumen a tus alimentos y te dan una mayor sensación de saciedad.

Las frutas son fuente importante de vitaminas y fibra. Las cítricas son ricas en vitamina C. Otros como el chabacano contiene betacarotenos (la forma vegetal de la vitamina A); el plátano, la naranja y las frutas secas contienen potasio. Si es posible consúmelas con cáscara para aprovechar mejor la fibra.

Un punto a favor de los vegetales es que su contenido de agua y de fibra te dan una mayor sensación de saciedad.

Tubérculos y cereales

Son buena fuente de hidratos de carbono, vitaminas, algunos nutrientes inorgánicos y fibra. Los cereales integrales son ricos en magnesio y vitaminas. Contienen mucha fibra, la cual ayuda a controlar el colesterol. Algunos ejemplos de cereales son el arroz, avena, amaranto, centeno, maíz, y de tubérculos: papa, camote, yuca. Con estos elementos, tienes todo lo necesario para tener 40 días vegetarianos y balanceados.

—Alejandra Sánchez Plascencia

¡Cocina estos Platillos Sabios!

- Nopales rellenos
- Tortitas de haba
- Croquetas de espinaca
- Garbanzos jardín
- Chayotes rellenos
- Papas gratinadas con espinacas
- Molde de garbanzos
- Plato vegetariano
- Pasta de primavera
- Arroz waldorf

Las recetas las encuentras en revistadelconsumidor.gob.mx, sección de Platillos Sabios Profeco sin carne.

DIVÁN DE NUTRICIÓN

“¡Mami, quiero brócoli!”

Enseñarle a comer bien a una niño de 4 años es un asunto complicado. El primer paso es diseñar un menú equilibrado y nutritivo. Aquí, nuestra nutrióloga de confianza, Leticia Huerta, te lo pasa al costo.

NIÑOS DE BUEN COMER

No sé qué darle a mi hijo de desayuno y lunch. Es un niño muy alto, tiene 4 años y pesa 18 kg. Quiero que sea balanceado, porque he oído que sándwiches y salchichas no son muy recomendables.

—Leticia Lara

Es muy importante que desarrolle buenos hábitos alimentarios desde esta edad, que le permitan mantener un excelente desarrollo y crecimiento.

En cuanto a las salchichas, puedo decirte que la **Revista del Consumidor** les realizó un estudio de calidad (diciembre 2007) y el resultado no fue nada favorable. Puedes buscarlo en el archivo de revistadelconsumidor.gob.mx

Sobre el sándwich, si resulta nutritivo o no depende de cómo lo prepares. Antes de sugerirte un menú, te paso algunas recomendaciones:

- Enséñale a lavarse las manos antes de comer.
- Tiene que comer en cada uno de los tiempos principales (desayuno, comida y cena) los tres grupos de alimentos: verduras y frutas; cereales y tubérculos y leguminosas como el frijol y alimentos de origen animal.
- El desayuno es el alimento más importante del día, ya que los nutrimentos consumidos los utilizará tu hijo para tener una mejor concentración en la escuela y más energía durante el día.
- Tiene que comer cinco veces al día y en sus horarios correspondientes (desayuno, colación o recreo, comida, colación a media tarde y cena).
- Dale alimentos con alto contenido en hierro: espinaca, brócoli, acelga, berro con limón, frijoles negros o hígado.

Un ejemplo de menú:

DESAYUNO

EJEMPLOS

1
- Jugo o fruta
- Atole de avena
- Enfrijolada con queso

2
- Licuado: leche, almendras y miel de abeja, plátano
- 2 tacos de pechuga de pavo rellenos de papa

3
- Yogur de frutas
- Huevo a la mexicana
- Frijoles
- Tortilla
- 1 vaso de jugo

LUNCH O COLACIÓN

EJEMPLOS

1
- Nueces picadas
- Zanahorias, jícama y pepinos rallados con limón
- Agua de frutas

2
- Burrito de huevo con frijoles
- 1 manzana
- Agua de jamaica

3
- Sándwich de queso panela aguacate y frijoles untados
- 1 pieza de fruta
- Agua de limón

NO LE CUAJA

Hay muchas marcas de gelatinas en el mercado y no sé cuál es la mejor opción. ¿Es conveniente comer gelatinas comerciales o en realidad son sólo azúcar y por lo tanto no son nutritivas? ¿Es buena la grenetina? ¿Dónde la encuentro?

—Arturo Bravo

La gelatina está elaborada con grenetina, que es una proteína de origen animal proveniente de huesos de animales como el cerdo y la res; se dice que es favorable para disminuir problemas de articulaciones. Además, produce la sensación de saciedad. Sin embargo, hay otras que se elaboran con carragenina, la cual es un carbohidrato, por lo que no se deben considerar como gelatinas.

Efectivamente, las gelatinas tienen un alto contenido en azúcar, por lo que es importante disminuir su consumo. En la actualidad hay una gran variedad de gelatinas sin azúcar, que contienen muy pocas calorías. En agosto de 2001 la **Revista del Consumidor** realizó un estudio de calidad de gelatinas. También puedes revisar, en el archivo de revistadelconsumidor.gob.mx, el estudio de productos light, de enero de 2008. Incluía algunas gelatinas.

¡Ah!, la grenetina se encuentra de forma fácil en supermercados.

LIMPIEZA ENCEBOLLADA

¿Es cierto que la cebolla ayuda a disminuir los niveles de colesterol y es depurativa?

—Diana Reyes

Depurar quiere decir limpiar; en este caso la cebolla limpia la sangre y efectivamente ayuda a disminuir los niveles de colesterol, siempre y cuando se mantenga una alimentación con nulo o muy bajo consumo de alimentos con alto contenido en grasa saturada (mantequilla, crema, empanizados, capeados, margarina, mayonesa, carne roja, etcétera).

Además, contiene grandes cantidades de vitaminas y minerales (acido fólico, hierro, fósforo, calcio, entre otros).

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

***La nutrióloga Leticia Huerta** responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).*

Antes de abrir tu cartera, compara... ¡y elige!

MÉXICO 2010
Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Estados Unidos Mexicanos

Profeco

QUIÉN ES QUIÉN

El programa **Quién es quién** de **Profeco** te ofrece comparativos de proveedores de bienes y servicios de todo el país, para que elijas lo que más te conviene y ahorres. Estos son nuestros servicios:

1 Quién es quién en los precios

Los precios mínimos y máximos de miles de productos como abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en distintos establecimientos.

2 Quién es quién en créditos a pagos fijos

Cuánto te cobran los establecimientos comerciales por tu crédito a pagos fijos en diversas ciudades del país.

3 Quién es quién en el envío de dinero de Estados Unidos a México

En dónde te dan más pesos por los dólares que te envían y te cobran menos comisiones, para que recibas más.

4 Quién es quién en las gasolineras

Historial de la verificación de las gasolineras a nivel nacional desde 2005, para que veas quién sí te da litros de a litro.

5568 8722 y 01 800 468 8722/profeco.gob.mx

Pregúntanos y haz la mejor elección

Vivir Mejor

La publicidad excesiva durante los partidos

INVASIONES BÁRBARAS EN EL FUTBOL

Las televisoras saturan las transmisiones deportivas con anuncios que arruinan la experiencia de ver futbol. Cada temporada son más invasivos. ¿Podemos los consumidores de TV abierta esperar algo diferente?

Por Pablo García

El futbol es un deporte primario, elemental. Por eso estamos dispuestos a perder una tarde de domingo, frente al televisor, para presenciarlo. Veamos: en otros deportes de conjunto –el futbol americano, digamos–, el aficionado puede saber si un partido estuvo bueno con sólo echar un ojo a las estadísticas… Yardas por tierra, intercepciones, capturas de mariscal y demás. Eso no ocurre con el futbol (ajá, soccer). Aquel contragolpe de vértigo; ese fino gesto técnico del ariete; una carambola en el área, tonta pero emocionante, que acaba en gol, todo eso nunca constará en actas arbitrales. Necesitamos verlo. Se trata de un deporte que exige al espectador "leer" una narración continua y completa.

Llega la pregunta filosófica: ¿un suceso ocurre aunque no lo podamos ver en TV? Cuestión pertinente, dado el bajón en la asistencia de público a los estadios que se ha verificado en el último lustro –boletos en el Estadio Azteca a sólo $50, cuando juega el América, por si hiciera falta una prueba contundente de mercado–. Ningún televidente pudo apreciar en vivo el primer gol en 14 años de carrera en Primera División del ex defensa Raúl Rodrigo Lara, porque lo anotó casi inmediatamente después de que el equipo rival lograra un tanto, momento de festejo que el productor de la transmisión aprovechó para cortar e insertar un anuncio de su patrocinador principal. ¿Existió ese gol? ¿Y qué ocurre cuando segundos antes de que el árbitro pite el silbatazo de salida, en cualquier partido, irrumpe desde el círculo de mediocentro la "M" gigantesca del logo de Movistar? Algo seguro: los televidentes sentimos el fastidio de chutarnos a fuerzas un mensaje imprevisto. Es una molestia difusa, domesticada por la rutina de vivir cosas parecidas partido tras partido, pero molestia al fin. Desde hace muchas temporadas la integridad de nuestra experiencia televisiva del futbol, y del juego mismo, se ha visto atacada por la publicidad.

"No lo dudes, es un atropello. Ejemplo reciente: la transmisión de TVAzteca de la final de la más reciente liguilla, entre Cruz Azul y Monterrey. El productor tenía instrucciones de que, ganara quien ganara, debía cortar en el segundo en que el árbitro pitara el final, para poner el inicio de la Academia. Antes, los festejos postpartido se respetaban. Fue un coitus interruptus", opina Rafael Ocampo, subdirector del periódico Milenio, columnista deportivo y narrador de partidos.

Foto Archivo

Definamos ahora los tipos de publicidad invasiva en partidos de futbol por TV. En resumidas cuentas, hay tres categorías, que ordenamos de menor a mayor molestia para el espectador. La primera, es la mención publicitaria. El narrador suelta un: "Este gol llega hasta ustedes gracias al produto X…". Estamos acostumbrados a ella, existe desde que la TV nació. La publicidad virtual es la segunda: la manipulación por computadora de imágenes auténticas, en vivo o en diferido, y la sustitución de varios elementos de estas imágenes con la intención de insertar mensajes comerciales en la señal. La tercera, la más dolorosa, es la fragmentación

Desde hace mucho, la integridad de nuestra experiencia televisiva del futbol se ha visto atacada por la publicidad.

de la pantalla en varios recuadros: la imagen del juego es apenas un elemento que, momentáneamente, convive con anuncios y banners de todo tipo.

En cualquier partido atestiguamos una combinación de las tres. Sí, un cochinero.

Desde los altos mandos

El asunto ha preocupado a la FIFA misma (la Federación Internacional de Futbol Asociación). En diciembre de 1999 expidió un reglamento para el uso de la publicidad virtual, aplicable para todas las confederaciones y las asociaciones nacionales afiliadas. En éste se prohíbe expresamente la publicidad virtual en cualquier área del terreno de juego mientras los equipos están en él. Tenemos dudas de que esto se cumpla. "¿Sabes cómo burlan las televisoras eso? Meten una cancha vacía, una imagen virtual, en la que pueden insertar la cara de un político o lo que sea. Es como si mandaran a repetición", confía Carlos Contreras, director general del periódico deportivo La Afición. De cualquier forma, Contreras nos recuerda el tipo de relación particular entre la Federación mexicana y la FIFA: el pacto de caballeros. Es decir, si nadie se queja aquí, los mandamás mundiales no tienen porqué mover un dedo. "Existe una buena justificación: el futbol mexicano es una máquina de hacer dinero", expresa Contreras.

¿Hay puertas de salida?

La tendencia creciente a saturar un partido con publicidad extravagante –o sea, más allá del carrier publicitario, la tira de anuncios que se transmiten en el descanso del medio tiempo– bien puede tener varias explicaciones particulares. Por un lado, el futbol, con muy pocos tiempos muertos de juego en comparación con otros deportes, no es fácil de comercializar. "Por eso se le saca el mayor jugo posible a las celebraciones después de un gol", razona Contreras.

Por otro lado, está el modelo comercial del futbol en nuestro país. Veamos el caso del futbol inglés. La Premier League es la dueña de todos los partidos, los cuales vende en paquete a determinada distribuidora y se encarga de repartir el dinero entre los clubes –los que tienen un mayor arrastre, ganan más dinero. Los televidentes obtienen la señal a través del PPV, pago por evento. Es común que tengan un solo patrocinador, en vez de 25.

Anúnciate (virtualmente) aquí

La publicidad en los videojuegos, en especial en los de futbol, se ha vuelto un negocio redondo, y es que las vallas colocadas en los estadios virtuales valen más que sus contrapartes reales. ¿Por qué? De acuerdo con la comercializadora de publicidad Market Sport, si se venden un millón de copias de un simulador de futbol (como la series anuales *FIFA* y *Pro Evolution Soccer)*, se estaría hablando de dos millones de jugadores, quienes le dedican, en promedio, 10.3 días al mes y 3.3 horas a cada sesión, mucho más de lo que ofrece cualquier partido. La compañía cobra en Europa hasta 100,000 euros por un anuncio en *PES*, sin importar para qué plataforma de videojuegos sea.

A NIVEL DE CANCHA

Entrada (explanada afuera del estadio)

1 Pancartas y edecanes de las marcas patrocinadoras y del equipo deportivo. En estadios como el de Santos Laguna, esta publicidad genera dos millones de pesos por partido.

2 Tienda de productos oficiales del equipo local.

3 Cajones de cerveza de la marca que patrocina al equipo. En un partido de selección nacional, se venden en promedio una cerveza por aficionado, lo que genera unos cinco millones de pesos.

Desde la tribuna

4 Una barrera de vallas que corre por toda la línea lateral con pantallas que despliegan publicidad que cambia. La publicidad interna en un estadio del interior de la República genera unos siete millones de pesos por partido.

LOS ZAMBOMBAZOS PUBLICITARIOS

Lo que en el pasado solo era una experiencia deportiva se ha convertido en una plataforma de consumo con la inmensa cantidad de publicidad desborda en los estadios de futbol.

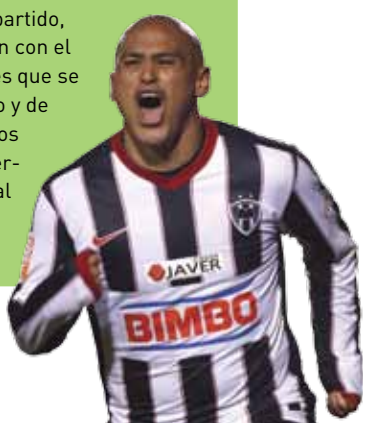
Es el punto en común que gozan (o sufren) todos los equipos, sin importar el estadio en el que jueguen. Sucede en el interior de la República y sucede con mayor frecuencia en la capital: tres de los 18 equipos de la Liga Mexicana de Futbol tienen su sede en el DF, además de la selección mexicana, que suele jugar todos sus encuentros importantes en el Estadio Azteca.

A pesar de que pocos partidos en este recinto se llenan, los anunciantes aprovechan de todos modos para lucir sus mejores modelos, y una vez rebasada la reja y el punto de control de tu boleto, eres bombardeado por edecanes en poca ropa que ofrecen suscripciones al club de socios del equipo, promociones de barras de chocolate tratando de empatar los deportes extremos con el futbol, ropa original del equipo y pancartas de bebidas energéticas. Todo esto apenas en la explanada que conduce al estadio.

Al pasarel túnel de acceso, las pantallas gigantes anuncian seguros, los túneles de los jugadores promueven pan integral, cada valla parpadeante que rodea la cancha vende aceite para coche y 5 segundos más tarde ofrece tratamientos médicos. El refresco que patrocina al América tiene su nombre pintado en letras gigantes por toda la parte baja de las gradas. Y los 30, 40 o hasta 100 mil aficionados que podrían entrar no pueden quitarle los ojos de encima.

El promedio de asistencia a los estadios mexicanos es relativamente bajo, de apenas el 60%, según datos de *El Economista*. Los Tigres regiomontanos tienen el mejor promedio con más de 87%. El América tiene 57.1% de asistencia cuando juega en el Estadio Azteca. Sin embargo, la selección nacional generalmente goza de excelentes entradas cuando juega de local. En el partido clasificatorio al Mundial frente a Estados Unidos, la Federación Mexicana de Futbol acumuló 27.9 millones de pesos gracias a la venta de 91,696 localidades, mismas que no dejaron de ver anuncios un solo segundo desde que entraron al estadio.

Al finalizar cada partido, los aficionados salen con el recuerdo de los goles que se anotaron en el juego y de decenas de productos que seguramente terminarán buscando al salir. —Alejandro García Williams



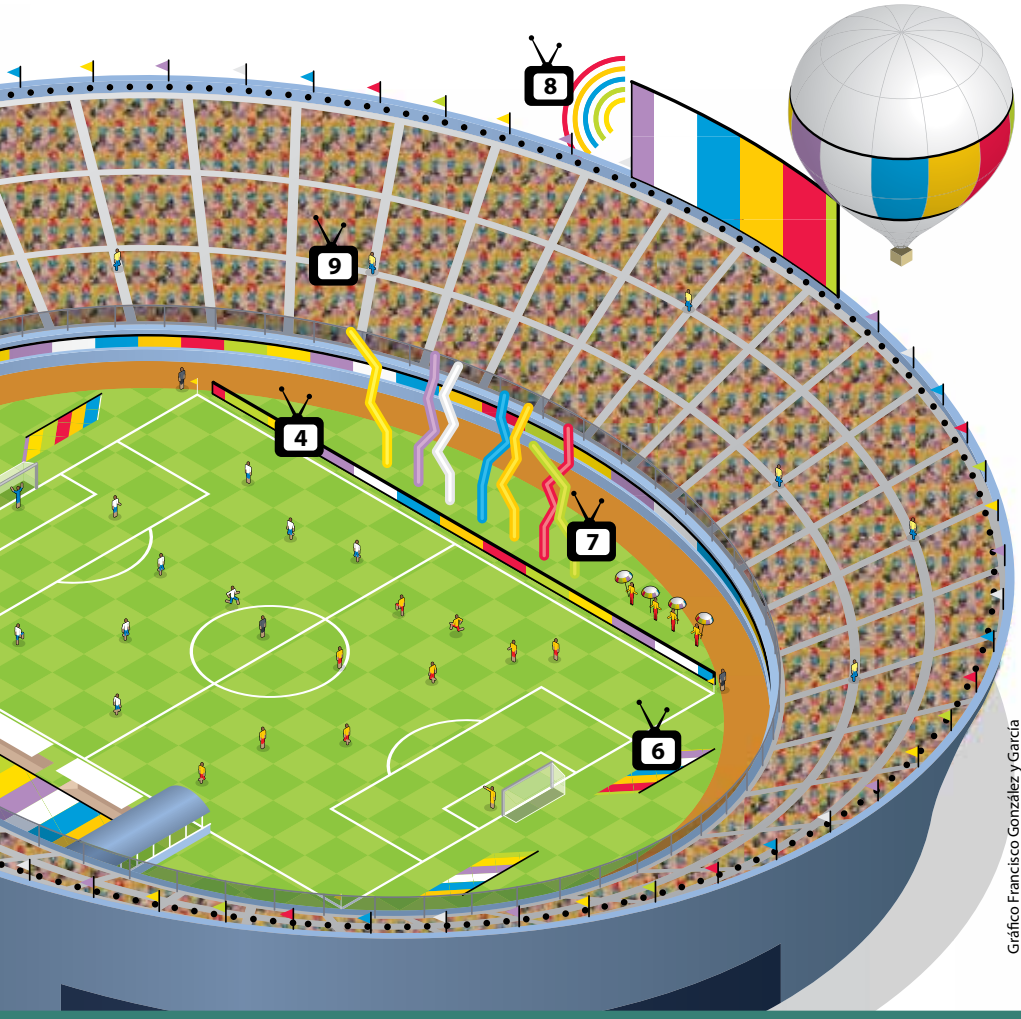


Gráfico Francisco González y García

5 Detrás, debajo de la reja que separa a la afición de la cancha, una segunda línea de publicidad estática corre por toda la parte inferior de la reja.

6 A la altura de las porterías, impresos de compañías de telefonía celular en el suelo.

En el medio tiempo

7 Edecanes con poca ropa, de las marcas de cerveza patrocinadoras. Muñecos inflables que se muevan por todas direcciones.

8 En el audio local se anuncian los productos de patrocinadores.

9 Vendedores de productos de marcas patrocinadores, como pizzas y papitas.

10 En las pantallas gigantes, anuncios de las marcas patrocinadoras antes y durante el juego, y durante el medio tiempo.

11 En las playeras, calcetas y shorts de los jugadores se ven anuncios de los patrocinadores, así como en todas las playeras que portan los aficionados en las gradas. El Pachuca, por ejemplo, gana entre tres y 4.5 millones de pesos al año por portar estas marcas en su uniforme.

Fuente *El Siglo de Torreón*, *Reforma*, mediotiempo.com, revista *Expansión*, DreamMatch Solutions

En México, donde la TV por cable sigue siendo un lujo, son los clubes los que negocian directamente con las televisoras, Televisa y TVAzteca, con el añadido de que las dos empresas también poseen clubes. A últimas fechas –explica Contreras–, ante la baja en las entradas a estadios, los clubes aprietan las tuercas, piden más dinero, y las televisoras recurren a la saturación publicitaria para mantener sus márgenes de ganancia: alrededor de ocho millones de pesos por partido de un equipo de calibre mediano.

Rafael Ocampo prefiere otra explicación: "Es avaricia, punto. Si tuviera una estrategia para cuidar al consumidor podría tener márgenes de ganancia igual de buenos". El problema es que los consumidores de TV abierta en realidad carecen de alternativas. "Por ello, el primer campo de defensa de la integridad del futbol debe ser el anunciante, que es el cliente. Propongo un punto de reflexión: si el televidente rechaza lo que está viendo en pantalla, es muy probable que termine rechazando el producto. ¡Es una estrategia estúpida! ¡Entregan cantidades tremendas de dinero para terminar molestando al consumidor!"

De hecho, sí ha habido señales de que los patrocinadores tienen conciencia. Está el caso de Banamex. "Son enemigos de la publicidad invasiva, aunque tengan que pagar un dineral extra. Depende de lo que la marca quiera proyectar: una imagen limpia o no", detalla Contreras.

Si el televidente rechaza lo que está viendo en pantalla, es muy probable que termine rechazando el producto.

¿Y los consumidores? ¿La apatía ante la pantalla es lo que nos domina? Si hemos dejado de ir a los estadios es porque los juegos trepidantes y emocionantes son cada vez más raros en el futbol nacional. ¿Dejaríamos de ver TV a causa de transmisiones sucias? Una cosa es segura: abrazaríamos las alternativas. Durante dos temporadas, el canal de Cablevisión TVC, propiedad de la unión de cableras, transmitió muchos partidos de la liga mexicana. Televisa les subarrendaba la señal. La forma de presentar los partidos era más discreta, con menos publicidad y ausencia de locutores histriónicos. "Tuvieron buena respuesta del público", juzga Contreras… Tanto, que Televisa dejó de venderles. Sacó al aire su propio canal restringido con concepto similar: TDN, Televisa Deportes Networks.

La publicidad intrusiva en el futbol tiene parece que ha llegado con toda la intención de quedarse. ¿La solución pasa por la autoregulación? ¿Por el buen gusto de los productores y anunciantes, al menos?

EL QUÉ Y EL CUÁNTO
DE LA TELEFONÍA CELULAR

En el último semestre del año pasado, México hizo o recibió llamadas a celular por el equivalente a 13 mil millones de minutos, cada mes. ¿Cuánto de ese tiempo aire pudo costar menos de haber contado con esta mega comparación?

Por Giovanni Rueda, Carlos E. García y Amadeo Segovia

Una buena parte de los consumidores con más de 10 años con un móvil quizá recuerden la época en que se dio el boom: hacia el cambio de milenio, tener un celular en la mano ya no te hacía parecer romano de la antigüedad (dirían los Tigres del Norte).

En 2000, los usuarios de telefonía móvil rebasaron en número a las líneas de telefonía fija: cerca de 14 millones contra 12 millones y medio. Tener ese dispositivo pegado a la oreja dejó de ser una señal de estatus; México abrazó las posibilidades que un mercado extremadamente cambiante le ofreció.

Al tercer trimestre de 2009 se reportaron 81.4 millones de líneas. Eso representa una gigantesca variedad de servicios (sin mencionar la convivencia de la red 3G de datos con las redes digitales convencionales, de voz) capaz de abrumar al consumidor más informado en su búsqueda por el mejor contrato.

Por eso, nos dimos a la tarea de recabar información de los principales planes. Asunto complicado que resolvimos de esta manera: a) Elegimos a las empresas Telcel, Iusacell, Movistar, Unefon y Nextel. b) De cada plan elegimos la renta mensual más baja, media y alta entre más de 30 planes, según el proveedor del servicio. c) Obtuvimos la información de precios directamente en los sitios de internet de cada uno de los proveedores del servicio, sin embargo, fue confirmada en los centros de atención al cliente. d) El 18 de enero recabamos la información para el Distrito Federal. De los planes Telcel para los estados de Jalisco, Nuevo León y Yucatán, el 27 de enero de 2010.

Efectivamente, en el caso de Telcel buscamos información en distintos lugares de la República… ¿La razón? Porque –y esto es revelador– las características de los planes que esta compañía ofrece no son las mismas en todos los estados. Las tarifas de los otros proveedores aplican para todo el país. Dado este grado de complejidad, publicamos aquí sólo los planes de renta con voz de Telcel en Jalisco, Nuevo León y Yucatán.

Hora de mirar con lupa, pasar páginas, comparar y decidir.

TARIFAS DE PLANES TELCEL EN JALISCO, NUEVO LEÓN Y YUCATÁN *Planes de renta con voz (Más por menos)*

NOMBRE DEL PLAN		Más x menos 1	Más x menos 5	Más x menos 10	Más x menos Mix 1	Más x menos Mix 5	Más x menos Mix 10	Más x menos Nacional 1	Más x menos Nacional 5	Más x menos Nacional 10
COSTO MENSUAL		**196.36**	**601.55**	**2,017.53**	**196.36**	**601.56**	**2,035.32**	**227.52**	**632,72**	**2.066,48**
SERVICIOS INCLUIDOS		*Tres números Telcel para llamadas o SMS ilimitados*	*Diez números Telcel para llamadas o SMS ilimitados*	*Diez números Telcel para llamadas o SMS ilimitados*	*Tres números Telcel para llamadas ilimitadas*	*Diez números Telcel para llamadas o SMS ilimitados*	*Diez números Telcel para llamadas o SMS ilimitados*	*Tres números Telcel para llamadas o SMS ilimitados*	*Diez números Telcel para llamadas o SMS ilimitados*	*Diez números Telcel para llamadas o SMS ilimitados*
		120 minutos, meses pares /1 60 minutos meses nones	*840 minutos, meses pares /1 420 minutos, meses nones*	*3,200 minutos, meses pares /1 1,600 minutos, meses nones*	*60 minutos*	*420 minutos*	*1600 minutos*	*120 minutos, meses pares /1 60 minutos, meses nones*	*840 minutos, meses pares /1 420 minutos, meses nones*	*3,200 minutos, meses pares /1 1600 minutos, meses nones*
		5 SMS	20 SMS	50 SMS				5 SMS	20 SMS	50 SMS
				30 MB						
TRANSMISIÓN DE DATOS	**Capacidad**	0 MB	0 MB	30 MB	0 MB	0 MB	0 MB	0 MB	0 MB	0 MB
	Costo kb o fracción	.04	.04	.06	.04	.04	.04	.04	.04	.04
MINUTO ADICIONAL	**De Telcel a Telcel**	1.19	1.19	1.19	3.89	3.89	3.89	1.19	1.19	1.19
SERVICIOS	**A teléfonos fijos**	1.19	1.19	1.19	3.89	3.89	3.89	1.19	1.19	1.19
	A otros operadores	3.58	3.58	3.58	3.89	3.89	3.89	3.58	3.58	3.58
	Buzón	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Identificador de llamadas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Llamada en espera	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Transferencia de llamada	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Multiconferencia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Visual voicemail	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	Buzón (costo por mensaje recuperado)	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19
	Detalle de llamadas	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80
	Mensaje multimedia	2.08	2.08	2.08	2.08	2.08	2.08	2.08	2.08	2.08
	Mensaje telcel 2 vías	.88	.88	.88	.88	.88	.88	.88	.88	.88
	Mensajes escritos	95.58	95.58	95.58	95.58	95.58	95.58	95.58	95.58	95.58
	Rescatel Plus	23.46	23.46	23.46	23.46	23.46	23.46	23.46	23.46	23.46

✗ SERVICIOS NO INCLUIDOS *Casa, CSD (Costo por minuto), HSCSD (Costo por minuto), Rescatel integral, Seguro celular, Servicios de información

/1 Aplica sólo en los meses 2, 4 y 6.
Nota: los precios son únicamente de referencia y fueron recabados el 27 de de enero de 2010, por lo que a la fecha de la publicación pueden haber cambiado.
• Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Esto es, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. La información presentada es de carácter estrictamente informativo.
• Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por **Profeco** no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores confines publicitarios o comerciales.
• Todos los precios están dados en pesos.
Fuente Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo con información recabada en los sitios de internet de las propias empresas.

Ten en cuenta que las "llamadas ilimitadas" que ofrece Telcel en sus planes son por un máximo de cuatro minutos y 59 segundos.

TARIFAS DE PLANES TELCEL EN MÉXICO DF

Planes de renta con voz

NOMBRE DEL PLAN		PLANES RENTA CON VOZ			
		Más x menos 1	Más x menos 5	Más x menos 10	Más x menos BlackBerry Básico
COSTO MENSUAL		196.37	601.56	2,017.53	410.93
SERVICIOS INCLUIDOS		*4 números para llamadas o SMS ilimitados*	*10 números para llamadas o SMS ilimitados*	*10 números para llamadas o SMS ilimitados*	*3 números para llamadas o SMS ilimitados*
		120 minutos, meses pares /1 60 minutos, meses nones	*840 minutos, meses pares /1 420 minutos, meses nones*	*3,200 minutos, meses pares /1 1,600 minutos, meses nones*	*120 minutos, meses pares /1 60 minutos, meses nones*
		5 SMS	20 SMS	50 SMS	5 SMS
		✗	✗	30 MB	*Servicio BlackBerry Básico*
TRANSMISIÓN DE DATOS	Capacidad	0MB	0MB	30MB	0MB
	Costo kb o fracción	02	.02	.02	.02
MINUTO ADICIONAL	De Telcel a Telcel	1.19	1.19	1.19	1.19
	A teléfonos fijos	1.19	1.19	1.19	1.19
	A otros operadores	3.58	3.58	3.58	3.58
SERVICIOS	Buzón	✓	✓	✓	✗
	Identificador de llamadas	✓	✓	✓	✓
	Llamada en espera	✓	✓	✓	✓
	Transferencia de llamada	✓	✓	✓	✓
	Multiconferencia	✗	✗	✗	✓
	Visual voicemail	✗	✗	✗	✗
	Buzón (costo por mensaje recuperado)	1.19	1.19	1.19	✗
	Detalle de llamadas	34.80	34.80	34.80	✗
	Mensaje multimedia	2.08	2.08	2.08	✗
	Mensaje telcel 2 vías	.88	.88	.88	✗
	Mensajes escritos	95.58	95.58	95.58	✗
	Rescatel plus	23.46	23.46	23.46	✗
	*Casa	✗	✗	✗	✗
	CSD (Costo por minuto)	✗	✗	✗	✗
	HSCSD (Costo por minuto)	✗	✗	✗	✗
	Rescatel integral	✗	✗	✗	✗
	Seguro celular	✗	✗	✗	✗
	Servicios de información	✗	✗	✗	✗

El costo por minuto adicional de Telcel a otras compañías es más del triple que el costo entre teléfonos Telcel: $3.58 contra $1.19.

PLANES RENTA CON VOZ						
Más x menos BlackBerry Mail 1	Más x menos Mixto 1	Más x menos Mixto 5	Más x menos Mixto 10	Más x menos Nacional 1	Más x menos Nacional 5	Más x menos Nacional 10
307.93	**196.37**	**601.56**	**2,035.32**	**227.53**	**632.73**	**2,066.49**
3 números para llamadas o SMS ilimitados	*3 números para llamadas ilimitadas*	*10 números para llamadas ilimitadas*	*10 números para llamadas ilimitadas*	*4 números para llamadas o SMS ilimitados*	*10 números para llamadas o SMS ilimitados*	*10 números para llamadas o SMS ilimitados*
120 minutos, meses pares /1 60 minutos, meses nones	*60 minutos*	*420 minutos*	*1,600 minutos*	*120 minutos, meses pares /1 60 minutos, meses nones*	*840 minutos, meses pares /1 420 minutos, meses nones*	*3,200 minutos, meses pares /1 1,600 minutos, meses nones*
5 SMS	✗	✗	✗	5 SMS	20 SMS	50 SMS
*BlackBerry Bis Mail incluido***	✗	✗	✗	✗	✗	✗
0MB	0MB	0MB	0MB	0MB	0MB	0MB
.02	.02	.02	.02	.02	.02	.02
1.19	3.89	3.89	3.89	1.19	1.19	1.19
1.19	3.89	3.89	3.89	1.19	1.19	1.19
3.58	3.89	3.89	3.89	3.58	3.58	3.58
✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19
✗	✗	✗	✗	34.80	34.80	34.80
✗	2.08	2.08	2.08	✗	✗	✗
✗	.88	.88	.88	✗	✗	✗
✗	✗	✗	✗	95.58	95.58	95.58
✓	23.46	✗	✗	23.46	23.46	23.46
✗	8.12	✗	✗	8.12	8.12	8.12
✗	1.74	1.74	1.74	✗	✗	✗
✗	1.19	1.19	1.19	✗	✗	✗
✗	✗	✗	✗	32.60	32.60	32.60
✗	✗	✗	✗	42.92	42.92	42.92
✗	✗	✗	✗	47.79	47.79	47.79

Los minutos adicionales a teléfonos fijos cuestan igual que llamadas fuera de plan a teléfonos celulares de la misma compañía, excepto lusacell, cuyos minutos adicionales a lineas fijas cuesta 10 centavos más ($1.04 contra $1.14).

TARIFAS DE PLANES TELCEL EN MÉXICO DF (cont.)

Planes de renta 3G

NOMBRE DEL PLAN		Más x menos BlackBerry internet ilimitado Mixto 1	Más x menos BlackBerry internet ilimitado Mixto 5	Más x menos BlackBerry internet ilimitado Mixto 10	Más x menos con internet ilimitado Mixto 1	Más x menos con internet ilimitado Mixto 5	Más x menos con internet ilimitado Mixto 10	Más x menos Música ilimitada 1
COSTO MENSUAL		534.50	925.87	2,357.39	534.50	925.87	2,357.39	534.50
SERVICIOS INCLUIDOS		*3 números para llamadas ilimitadas*	*10 números para llamadas ilimitadas*	*10 números para llamadas ilimitadas*	*3 números para llamadas ilimitadas*	*10 números para llamadas ilimitadas*	*10 números para llamadas ilimitadas*	*3 números para llamadas ilimitadas*
		60 minutos	*420 minutos*	*1,600 minutos*	*60 minutos*	*420 minutos*	*1,600 minutos*	*120 minutos, meses pares /1 60 minutos, meses nones*
								5 SMS
		Servicio BlackBerry internet ilimitado	*Servicio BlackBerry internet ilimitado*	*Servicio BlackBerry internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*
TRANSMISIÓN DE DATOS	Capacidad	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /4
	Costo kb o fracción							
MINUTO ADICIONAL	De Telcel a Telcel	3.89	3.89	3.89	3.89	3.89	3.89	1.19
	A teléfonos fijos	3.89	3.89	3.89	3.89	3.89	3.89	1.19
	A otros operadores	3.89	3.89	3.89	3.89	3.89	3.89	3.58
SERVICIOS	Buzón	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
	Identificador de llamadas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Llamada en espera	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓
	Transferencia de llamada	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓
	Multiconferencia	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓
	Visual voicemail	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	Buzón (costo por mensaje recuperado)	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19
	Detalle de llamadas	✗	✗	✗	✗	✗	✗	34.80
	Mensaje multimedia	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	Mensaje telcel 2 vías	.88	.88	.88	.88	.88	.88	✗
	Mensajes escritos	✗	✗	✗	✗	✗	✗	95.58
	Rescatel plus	✗	✗	✗	✗	✗	✗	23.46
	*Casa	✗	✗	✗	✗	✗	✗	8.12
	CSD (Costo por minuto)	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	HSCSD (Costo por minuto)	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	Rescatel integral	✗	✗	✗	✗	✗	✗	32.60
	Seguro celular	✗	✗	✗	✗	✗	✗	42.92
	Servicios de información	✗	✗	✗	✗	✗	✗	47.79

* Servicio de asistencia para el hogar, atendido por técnicos especialistas para el auxilio de emergencias en la residencia permanente y habitual del asegurado. Producto ofrecido por seguros Inbursa
** Correo electrónico: este servicio permite incorporar una cuenta de correo electrónico usuario@blackberry.net
/1 Aplica sólo en los meses 2,4 y 6
/2 Correo electrónico: este servicio permite incorporar una cuenta de correo electrónico usuario@blackberry.net
/3 En planes más x menos Blackberry internet ilimitado aplica la política de uso justo de 500 mb en consumo. (Cualquier paquete con servicio ilimitado de datos para navegación por internet, permitirá por cada periodo de tiempo contratado el uso de los recursos disponibles de red hasta que la línea alcance el nivel de consumo permitido, si este límite es superado, la velocidad de navegación será disminuida a un máximo de 128 kbps por el tiempo restante).
/4 Servicio ilimitado, llegando a los 500 mb de consumo disminuirá la velocidad de navegación a 128 kbps por el tiempo restante del mes de facturación.
/5 En planes más x menos para iPhone aplica la política de uso justo de 3 gb en consumo. (Cualquier paquete con servicio ilimitado de datos para navegación por internet, permitirá por cada periodo de tiempo contratado, el uso de los recursos disponibles de red hasta que la línea alcance el nivel de consumo permitido, si este límite es superado, la velocidad de navegación será disminuida a un máximo de 128 kbps por el tiempo restante).

PLANES 3G

Más x menos Música ilimitada 5	Más x menos Música ilimitada 10	Más x menos BlackBerry internet ilimitado 1	Más x menos BlackBerry internet ilimitado 5	Más x menos BlackBerry internet ilimitado 10	Más x menos con interrnet ilimitado 1	Más x menos con internet ilimitado 5	Más x menos con internet ilimitado 10	Más x menos para iPhone 1	Más x menos para iPhone 3	Más x menos para iPhone 6
925.87	**2,357.39**	**534.50**	**925.87**	**2,357.39**	**534.50**	**925.87**	**2,357.39**	**616.90**	**822.87**	**1,646.77**
10 números para llamadas ilimitadas	*10 números para llamadas ilimitadas*	*4 números para llamadas o SMS ilimitados*	*10 números para llamadas o SMS ilimitados*	*10 números para llamadas o SMS ilimitados*	*44 números para llamadas o SMS ilimitados*	*10 números para llamadas o SMS ilimitados*	*10 números para llamadas o SMS ilimitados*	*4 números para llamadas o SMS ilimitados*	*6 números para llamadas o SMS ilimitados*	*10 números para llamadas o SMS ilimitados*
840 minutos, meses pares /1 420 minutos, meses nones	*3,200 minutos, meses pares /1 1,600 minutos, meses nones*	*120 minutos, meses pares /1 60 minutos, meses nones*	*840 minutos, meses pares /1 420 minutos, meses nones*	*3,200 minutos, meses pares /1 1,600 minutos, meses nones*	*120 minutos, meses pares /1 60 minutos, meses nones*	*840 minutos, meses pares /1 420 minutos, meses nones*	*3,200 minutos, meses pares /1 1,600 minutos, meses nones*	*120 minutos, meses pares /1 60 minutos, meses nones*	*400 minutos, meses pares /1 200 minutos, meses nones*	*1,800 minutos, meses pares /1 900 minutos, meses nones*
20 SMS	50 SMS	5 SMS	20 SMS	50 SMS	5 SMS	20 SMS	50 SMS	5 SMS	10 SMS	40 SMS
Servicio de internet ilimitado	*Servicio de internet ilimitado*	*Servicio BlackBerry internet ilimitado*	*Servicio BlackBerry internet ilimitado*	*Servicio BlackBerry internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*	*Servicio de internet ilimitado*
Ilimitada /4	Ilimitada /4	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /3	Ilimitada /5	Ilimitada /5	Ilimitada /5
1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19
1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19
3.58	3.58	3.58	3.58	3.58	3.58	3.58	3.58	3.58	3.58	3.58
✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19	1.19
34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80	34.80
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	2.08	2.08	2.08
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	.88	.88	.88
✗	✗	95,58	95,58	95,58	✗	✗	✗	95.58	95.58	95.58
23.46	23.46	✗	✗	✗	23.46	23.46	23.46	23.46	23.46	23.46
8.12	8.12	8.12	8.12	8.12	8.12	8.12	8.12	8.12	8.12	8.12
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
32.60	32.60	32.60	32.60	32.60	✗	✗	✗	✗	✗	✗
42.92	42.92	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
47.79	47.79	47.79	47.79	47.79	✗	✗	✗	47.79	47.79	47.79

El precio de la transferencia de datos con 3G se ha vuelto más accesible, pero los planes pocas veces cuentan con una cantidad sustancial de mensajes de texto.

Nota: los precios son únicamente de referencia y fueron recabados el 18 de enero de 2010, por lo que a la fecha de la publicación pueden haber cambiado. Con base en el Artículo 44 de la LFPC, los resultados emitidos por Profeco no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

• Todos los precios están dados en pesos.

Fuente Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información recabada en los sitios de internet de las propias empresas.

TARIFAS DE PLANES IUSACELL

Plan Elite personal

NOMBRE DEL PLAN	RENTA	VOZ					
		Comunidad Iusacell Nacional. /1 Minutos gratis a números Iusacell	*Minutos de tiempo aire para llamadas a números fijos y celulares locales*	*Llamadas de larga distancia nacional a teléfonos fijos a tarifa local*	*Llamadas larga distancia a EU, Canadá, Europa, Centro y Sudamérica, Asia e Israel a tarifa local*	*1,000 minutos para llamadas locales a teléfonos fijos y Nextel a ocho dígitos*	*Tarifa preferencial en roaming internacional estando en EU/CAN para llamadas a EU/CAN/MEX*
Plan Elite personal VIP	2,080	2,000	1,500	✓	✓	✓	✓
Plan Elite personal 1000	1,041	1,000	750	✓	✓	✗	✗
Plan Elite personal 500	520	500	320	✗	✗	✗	✗
Plan Elite personal 200	208	200	60	✗	✗	✗	✗

	SERVICIOS ADICIONALES DE VOZ					
	Llamadas de larga distancia nacional a teléfonos fijos a tarifa local	*Llamadas larga distancia a EU, Canadá, Europa, Centro y Sudamérica, Asia e Israel a tarifa local*	*1,000 minutos para llamadas locales a teléfonos fijos y Nextel de 8 dígitos*	*Tarifa preferencial en roaming internacional estando en EU/CAN para llamadas a EU/CAN/MEX*	*1,000 minutos para realizar llamadas a teléfonos Iusacell y Unefón*	*500 minutos para realizar llamadas a teléfonos Iusacell y Unefón*
Plan Elite personal VIP	✓	✓	✓	✓	156	105
Plan Elite personal 1000	✓	✓	313	53	156	105
Plan Elite personal 500	260	260	313	53	156	105
Plan Elite personal 200	260	260	313	53	156	105

	SERVICIOS ADICIONALES DE DATOS					
	GPS (Ubicanet) servicio de localización geográfica desde tu computadora	*GPS (Ubicacel familiar) servicio de localización geográfica familiar*	*GPS (Geocontrol) herramienta que permite levantar pedidos y actualizar información en movimiento y tiempo real*	*Número virtual (línea adicional en tu mismo equipo para mantener la privacidad de tu línea personal*	*Servicio secretarial asistente bilingüe las 24 horas del día los 365 días del año*	*Número único recibe tus llamadas, mensajes de texto y de voz en dos o tres teléfonos a la vez*
Plan Elite personal VIP	208	147	147	260	208	53
Plan Elite personal 1000	208	147	147	260	208	53
Plan Elite personal 500	208	147	147	260	208	53
Plan Elite personal 200	208	147	147	260	208	53

Plan Elite personal Control

NOMBRE DEL PLAN	VOZ			DATOS		MENSAJES /2	
	Tiempo aire para llamadas de voz, SMS y navegación	*Llamadas de larga distancia nacional a teléfonos fijos a tarifa local*	*Llamadas larga distancia internacional a EU, Canadá, Europa, Centro y Sudamérica, Asia e Israel a tarifa local*	*Navegación 3G total en internet desde tu Iusacell*	*Conexión BAM total internet de banda ancha conectando tu Iusacell como módem a tu computadora*	*A cualquier compañía celular*	*Local a teléfonos fijos*
Plan E.P. Control VIP	2,000	✓	✓	✓	✓	200	2.52
Plan E.P. Control 1000	1,000	✓	✓	✓	✗	100	2.52
Plan E.P. Control 500	500	✗	✗	2 meses gratis	✗	50	3.03
Plan E.P. Control 200	200	✗	✗	2 meses gratis	✗	✗	4.03

	SERVICIOS ADICIONALES DE DATOS					
	Navegación 3G Evolution a internet desde tu celular	*Conexión BAM a internet de banda ancha conectando tu Iusacell como módem*	*Conexión BAM internacional a internet de banda ancha conectando tu celular como módem en EU/CAN*	*Correo BlackBerry (BES), sincronización de correo corporativo, equipos BlackBerry, requiere compra de licencias*	*Correo BlackBerry (BIS), sincronización hasta 10 cuentas de correo electrónico público (yahoo, hotmail,gmail, etc.)*	*GPS (Ubicanet) Servicio de localización geográfica desde tu computadora*
Plan E.P. Control VIP	✓	✓	719	468	130	208
Plan E.P. Control 1000	✓	417	719	468	130	208
Plan E.P. Control 500	2 meses incluidos	417	719	468	130	208
Plan E.P. Control 200	2 meses incluidos	417	719	468	130	208

Nota: los precios son únicamente de referencia y fueron recabados el 18 de de enero de 2010, por lo que a la fecha de la publicación pueden haber cambiado.
Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Esto es, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. La información presentada es de carácter estrictamente informativo.
• Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por Profeco no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.
• Todos los precios están dados en pesos.
Fuente Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo con información recabada en los sitios de internet de las propias empresas.

DATOS		MENSAJES /2	MINUTO ADICIONAL							
Navegación 3G total en internet desde tu lusacell	*Conexión BAM total internet de banda ancha conectando tu lusacell como módem a tu computadora*	*A cualquier compañía celular*	*Nacional a teléfonos lusacell*	*Local a teléfonos fijos*	*Local a teléfonos celulares*	*Roaming nacional*	*Larga distancia nacional*	*Larga distancia internacional a EU y Canadá*	*Larga distancia internacional Centro y Sudamérica, Caribe y Europa*	*Larga distancia resto del mundo*
✓	✓	200	1.04	1.14	3.43	3.95	2.29	5.72	13.73	19.96
✓	✗	100	1.04	1.14	3.43	3.95	2.29	5.72	13.73	19.96
2 meses gratis	✗	50	1.04	1.14	3.43	3.95	2.29	5.72	13.73	19.96
2 meses gratis	✗	✗	1.04	1.14	3.43	3.95	2.29	5.72	13.73	19.96

SERVICIOS ADICIONALES DE DATOS							
Navegación 3G Evolution a internet desde tu celular	*Conexión BAM a internet de banda ancha conectando tu lusacell como módem*	*Conexión BAM internacional a internet de banda ancha conectando tu celular como módem en EU/CAN*	*Correo BlackBerry (BES), sincronización de correo corporativo, equipos BlackBerry, requiere compra de licencias*	*Correo BlackBerry (BIS), sincronización hasta 10 cuentas de correo electrónico público (yahoo, hotmail,gmail, etc.*	*200 mensajes a cualquier compañía celular*	*100 mensajes a cualquier compañía celular*	*50 mensajes a cualquier compañía celular*
✓	✓	719	468	130	126	74	42
✓	417	719	468	130	126	74	42
2 meses incluidos	417	719	468	130	126	74	42
2 meses incluidos	417	719	468	130	126	74	42

SERVICIOS ADICIONALES DE DATOS		
Servicio de protección lusacell, reposición de tu equipo en caso de robo con violencia	*Detalle de factura, detalle de los consumos para mejor control de tus servicios*	*Asistencia *911, asistencia médica, legal hogar y viajes*
53	42	32
53	42	32
53	42	32
53	42	32

/1 Al término de los minutos aplica precio por minuto adicional de acuerdo con el destino. Consultar tarifas, plazos disponibles: 12, 18 y 24 meses

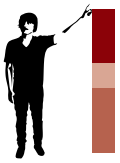
/2 Precio por mensaje de texto: 1 peso

Plan Elite personal Control

NOMBRE DEL PLAN	RENTA	VOZ
		Minutos gratis a números del grupo lusacell.
Plan E.P. Control VIP	2,184	2,000
Plan E.P. Control 1000	1,143	1,000
Plan E.P. Control 500	623	500
Plan E.P. Control 200	311	200

MINUTO ADICIONAL						SERVICIOS ADICIONALES DE VOZ				
Local a teléfonos celulares	*Larga distancia nacional a teléfonos fijos*	*Larga distancia nacional a teléfonos celulares*	*Larga distancia internacional a EU y Canadá*	*Larga distancia internacional Centro y Sudamérica, Caribe y Europa*	*Larga distancia resto del mundo*	*Llamadas de larga distancia nacional a teléfonos fijos a tarifa local*	*Llamadas larga distancia a EU, Canadá, Europa, Centro y Sudamérica, Asia e Israel a tarifa local*	*1,000 minutos para llamadas locales a teléfonos fijos y Nextel de 8 dígitos*	*1,000 minutos para realizar llamadas a teléfonos lusacell y Unefón*	*500 minutos para realizar llamadas a teléfonos lusacell y Unefón*
3.53	2.52	5.75	2.52	13.62	19.67	✓	✓	✓	156	105
3.53	2.52	5.75	2.52	13.62	19.67	✓	✓	313	156	105
4.03	5.25	6.25	6.36	14.13	20.18	260	260	313	156	105
5.04	6.25	7.26	7.36	15.13	21.18	260	260	313	156	105

SERVICIOS ADICIONALES DE DATOS							
GPS (Ubicacel familiar) Servicio de localización geográfica familiar	*GPS (Geocontrol) herramienta que permite levantar pedidos y actualizar información en movimiento y tiempo real*	*Número virtual (línea adicional en tu mismo equipo para mantener la privacidad de tu línea personal*	*Servicio secretarial asistente bilingüe las 24 horas del día los 365 días del año*	*Número único recibe tus llamadas, mensajes de texto y de voz en dos o tres teléfonos a la vez*	*Servicio de protección lusacell, reposición de tu equipo en caso de robo con violencia*	*Detalle de factura, detalle de los consumos para mejor control de tus servicios*	*Asistencia *911, asistencia médica, legal hogar y viajes*
147	147	260	208	53	53	42	32
147	147	260	208	53	53	42	32
147	147	260	208	53	53	42	32
147	147	260	208	53	53	42	32



Movistar tiene las tarifas más altas en llamadas entre celulares de la misma compañía. $2.55 contra $1.04 de lusacell, $1.19 de Telcel y $2.33 de Unefon.

TARIFAS DE PLANES MOVISTAR

Pagamenos

NOMBRE DEL PLAN	RENTA	BOLSA DE SALDO INCLUIDA (Para cualquier tipo de llamada, envío de mensajes o servicios adicionales)	PLAZOS	TARIFAS: Por minuto local		Por llamada local	Por minuto larga distancia nacional		Por llamada larga distancia nacional	Por minuto larga distancia internacional a EU, Canadá y Puerto Rico
Pagamenos 1	188	188	0,12 y 18 meses	2.55 fijos y Movistar	2.96 otros celulares	5.95 fijos y Movistar (a partir del minuto 2:01 en bloques de 15 minutos)	2.55 fijos y Movistar	3.58 otros celulares	$5.97 fijos y Movistar (a partir del minuto 2:01 en bloques de 15 minutos)	3.58
Pagamenos 2	290	290	0,12 y 18 meses	2.55 fijos y Movistar	2.96 otros celulares	5.97 fijos y Movistar (a partir del minuto 2:01 en bloques de 15 minutos)	2.55 fijos y Movistar	3.58 otros celulares	5.97 fijos y Movistar (a partir del minuto 2:01 en bloques de 15 minutos)	3.58

NOMBRE DEL PLAN	PLAZOS	MODULO BLACKBERRY	TARIFAS: Por minuto local		Por llamada local	Por minuto LD Nacional		Por llamada LD Nacional (1)	Por minuto LD internacional a EU, Canadá y Pto. Rico
+ 3 BlackBerry	0,12 y 18 meses	100 mb para navegación desde el teléfono (2)	2.55 fijos y Movistar	2.96 otros celulares	5.97 fijos y Movistar (a partir del minuto 2:01 en bloques de 15 minutos)	2.55 fijos y Movistar	3.58 otros celulares	5.97 fijos y Movistar (a partir del minuto 2:01 en bloques de 15 minutos)	3.58 otros celulares

Movistar plan

NOMBRE DEL PLAN	RENTA	MINUTOS INCLUIDOS	LLAMADAS ILIMITADAS	NAVEGACIÓN	SMS A NÚMEROS MOVISTAR
120	238	120 a números Movistar, fijos y celulares de otras compañías locales y nacionales dentro y fuera de tu ciudad	1 número Movistar nacional	✗	✗
500	718	500 a números Movistar, fijos y celulares de otras compañías locales y nacionales dentro y fuera de tu ciudad	5 números Movistar o fijos nacionales	✗	30
1300	1,674	1,300 a números Movistar, fijos y celulares de otras compañías locales, nacionales y de larga distancia internacional dentro y fuera de tu ciudad	10 números Movistar o fijos nacionales	Módulo de 3 mb de datos o servicio de BlackBerry incluido	40

TARIFAS DE PLANES UNEFON

	NOMBRE DEL PLAN	PLAN UNEFON CONTROL		
		PUC 100	PUC 80	PUC 60
VOZ	Bolsa de dinero semanal (para llamar a cualquier destino)	100	80	60
	Llamada gratis a teléfonos Unefon (250 minutos semanales)	5 números nacionales		1 número
PROTECCIÓN	Llamada gratis a teléfonos Unefon (250 minutos semanales)	30/1		
SERVICIOS DE VALOR AGREGADO	Familia 500 minutos para llamar gratis a 5 números Unefon nacionales	50		
	Mensajes misma compañía topado a 100 mensajes gratis a números Unefon por 30 días	70		
	Mensajes misma compañía topado a 100 mensajes gratis a números Unefon por 30 días	100		
	Mensajes misma compañía topado a 100 mensajes gratis a números Unefon por 30 días	100		
MINUTO ADICIONAL	Llamadas locales a Unefon	2.33		
	Llamadas locales a teléfonos fijos			
	Llamadas locales a otras compañías			
	Llamada larga distancia internacional (minuto de LDI a EU y Canadá)	2.33		
	Llamadas nacionales a Unefon	4.44		
	Llamadas nacionales a teléfonos fijos			
	Llamadas nacionales a otras compañías			

Pagamenos

NOMBRE DEL PLAN	RENTA	BOLSA DE SALDO INCLUIDA	NÚMEROS GRATIS
		(Para cualquier consumo y SVAs)	Bolsa de mil minutos para 3 números Movistar o fijos locales o nacionales los primeros 5 minutos
+ 3 BlackBerry	**486.12**	154	

	TARIFAS ADICIONALES		
Por llamada larga distancia internacional a EU, Canadá y Puerto Rico	*Minuto larga distancia mundial (en tu ciudad)*	*Minuto larga distancia mundial (en roaming nacional)*	*Minuto llamadas entrantes locales, LDN,LDI,LDM (en tu ciudad o roaming nacional)*
11.94 (a partir del minuto 2:01 en bloques de 15 minutos)	9.20	28.75	-
11.94 (a partir del minuto 2:01 en bloques de 15 minutos)	28.75	28.75	-

	TARIFAS ADICIONALES		
Por llamada LD internacional a EU, Canadá y Puerto Rico	*Minuto larga distancia mundial (en tu ciudad)*	*Minuto larga distancia mundial (en roaming nacional)*	*Minuto llamadas entrantes locales, LDN,LDI,LDM (en tu ciudad o roaming nacional)*
11.94 (a partir del minuto 2:01 en bloques de 15 minutos)	9.55	29.87	0

Nota: los precios son únicamente de referencia y fueron recabados el 18 de enero de 2010, por lo que a la fecha de la publicación pueden haber cambiado.
• Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Esto es, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. La información presentada es de carácter estrictamente informativo.
• Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por Profeco no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.
• Todos los precios están dados en pesos.

Fuente Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo con información recabada en los sitios de internet de las propias empresas.

VERSIÓN CONTROL	PLAZOS	TARIFAS ADICIONALES				
		SMS	*Movistar y fijos*	*Celulares de otras compañías*	*LDI (EU, Canadá y Pto. Rico)*	*Larga distancia mundial*
Disponible	0,12 y 18 meses	1.02	1.19	3.58	3.58	9.56
Disponible	0,12 y 18 meses	1.02	1.19	2.39	3.58	5.97
No disponible	0,12 y 18 meses	1.02	1.19	5.97	3.58	5.97

1/ Precio mensual
Nota: los precios son únicamente de referencia y fueron recabados el 18 de enero de 2010. A la fecha de la publicación, pueden haber cambiado.
• Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Esto es, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. La información presentada es de carácter estrictamente informativo.
• Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por Profeco no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios.
• Todos los precios están dados en pesos.

Fuente Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo con información recabada en los sitios de internet de las empresas.

En el servicio Pagamenos 1, el minuto para realizar llamadas de larga distancia mundial cuesta $9.20, mientras que en el Pagamenos 2, la tarifa es de $28.75.

La principal diferencia entre los planes Pagamenos 1 y Pagamenos 2 es el saldo incluido para realizar llamadas, envíos de mensajes o servicios adicionales. En el primero, el saldo es de $188 y en el segundo es de $290.

TARIFAS DE PLANES NEXTEL

	NOMBRE DEL PLAN	PLAN UNEFON CONTROL		
		Corp Plus 100 CDI CPP	Corp Plus 200 CPP	Corp Plus 1000 CPP /2
	RENTA MENSUAL	**525**	**520**	**965**
SALDO MENSUAL INCLUIDO	**Acceso a la red telefónica/Telefonía**	N/A	N/A	N/A
	Equivalente en minutos locales	100	200	1000
	Conexión directa privada	Limitado	250	Limitado
COSTO POR MINUTO ADICIONAL	**Acceso a la red telefónica/Telefonía (llamadas entrantes)**	0	0	0
	Acceso a la red telefónica/Telefonía (llamadas salientes)	3.64	3.64	2.09
	Minuto El que llama paga (044)	2.06	2.06	2.06
	Minuto El que llama paga (044) con módulo LEG	N/A	N/A	N/A
	Minuto El que llama paga (045)	3.26	3.26	3.26
	Minuto El que llama paga (045)	1.80	1.80	1.80
	Larga distancia nacional con módulo LEG	N/A	N/A	N/A
	Conexión directa privada	0	2.09	0
	Conexión directa internacional	4.19	4.19	4.19
MINUTOS ADICIONALES (+)	**Renta adicional conexión directa ilimitada (CDI)**	✓	126	✓
	Renta adicional llamadas entrantes gratis (LEG)	N/A	N/A	N/A
	Renta adicional llamadas incluidas a celular (LIC) /1	79	79	79
	Renta adicional + renta adicional LEG + LIC	N/A	N/A	N/A
	Renta adicional larga distancia nacional incluida (LDN)	90	90	90
	Renta adicional larga distancia internacional incluida (LDI)	N/A	N/A	121
	Renta adicional LDN+LDI	N/A	N/A	163
	Renta adicional conexión directa ilimitada internacional (CDIIN)	302	302	302

/1 Al contratar la promoción "Llamadas incluidas a celular" (LIC) los primeros tres números de todas las llamadas a teléfonos celulares locales tendrán únicamente costo de tiempo aire, a partir del minuto 3:01 se cobrará además la tarifa de llamadas salientes a celular "El que llama paga" correspondiente. La promoción LIC tiene una vigencia de 18 meses a partir de la fecha de contratación. Al término de este lapso se dejará de cobrar la renta mensual de la promoción y las llamadas a celulares locales se cobrarán de forma normal.
/2 Los planes CORP Plus 1000, CORP Plus 1000 CPP y Control Plus 1000 incluyen en la renta mensual uno de los servicios Nextel SOS MAS o paquete de mensajes 100. Planes CPP disponibles únicamente en México, Toluca, Cancún, Puebla, Querétaro, Irapuato, Celaya, León, Monterrey, Guadalajara, Nuevo Laredo, Cuernavaca, Acapulco, Veracruz, San Luis Potosí, Morelia, Saltillo, Aguascalientes, Ciudad Juárez, Reynosa, Matamoros, Torreón, Pachuca, Jalapa, Tampico, Ciudad Victoria, Mérida, Chihuahua, Nogales, Durango y Poza Rica.

Nota: los precios son únicamente de referencia y fueron recabados el 18 de enero de 2010. A la fecha de la publicación pueden haber cambiado. La información presentada es sólo de carácter informativo. Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por Profeco no podrán ser utilizados por las empresas con fines publicitarios.
Fuente Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo con información recabada en los sitios de internet de las empresas.

TARJETAS DE RECARGA PARA TELÉFONOS CELULARES

COMPAÑÍA		Telcel				Movistar		Iusacell				Unefon			
MONTO		**100**	**200**	**300**	**500**	**100**	**200**	**100**	**200**	**300**	**500**	**100**	**200**	**300**	**500**
VIGENCIA		1 año aproximadamente						30 días							
COSTO POR MINUTO DENTRO DE LA REGIÓN		4.16				2.90		4.20				2.32			
Costo por minuto roaming nacional llamada diurna saliente	*Del Distrito Federal a Jalisco*	No lo cobran porque está dentro de la región				No lo cobran porque está dentro de la región		6.20				2.50			
	Del Distrito Federal a Nuevo León											2.60			
	Del Distrito Federal a Yucatán														
Costo por minuto roaming nacional llamada diurna entrante	*De Jalisco al Distrito Federal*	No lo cobran, aplica El que llama paga				No lo cobran, aplica El que llama paga		6.20				2.50			
	De Nuevo Léon al Distrito Federal											2.60			
	De Yucatán al Distrito Federal														
Costo por minuto larga distancia nacional llamada diurna saliente	*Del Distrito Federal a Jalisco*	6.85				2.90		8.20				3.49			

Fuente Información proporcionada el 4 de febrero de 2010 por gerentes de centros de atención a clientes de las compañías que ofrecen el servicio de telefonía celular.

El dato que siempre te costó obtener: ¿a cuánto te sale el minuto con tarjetas de recarga? Ahora ya lo sabes: muy caro en Telcel y Iusacell, comparado con planes.

LA ALDEA GLOBAL, OTRA VÉZ

El internet es la última moda: siempre y cuando lo traigas en el celular. Bienvenidos a la década definitiva de las redes móviles.

Al revisar las astronómicas estadísticas de acceso a telefonía celular, es fácil preguntarse: ¿a quién diablos le importa la penetración de internet en computadoras de escritorio cuando casi tres cuartas partes de los habitantes del planeta poseen ya un móvil? Mientras que para fines de 2009 un total de 1,900 millones de hogares contaban con PC en sus casas, existían unas 4,600 millones de líneas activas de teléfonos celulares. A escala global, según datos del International Telecommunication Union (ITU), 67 de cada 100 seres humanos disponen de acceso a un móvil. Estas cifras opacan radicalmente a las otras reinas de las telecomunicaciones, las líneas telefónicas fijas (sólo 17.8 por cada 100 habitantes). ¿No has quedado impresionado? Piensa en esto: probablemente sea cuestión de meses para que el número de personas con acceso a un celular rebase al de aquellas que poseen un televisor (4,900 millones a fines de 2009).

Las implicaciones son brutales. ¿Un mundo con más celulares que televisores? En la década de 1960, el académico canadiense Marshall McLuhan había teorizado la noción de un planeta interconectado a través de una red mundial de telecomunicaciones. La aldea global, claro, donde el tótem era la televisión.

El panorama ha cambiado un poco. Las tecnologías convergen (ahora se puede actualizar Facebook desde la tele, escuchar el radio desde la laptop y leer noticias en el teléfono), los precios se abaratan y nuestros hábitos de consumo de información cambian –y no es exageración– mucho más rápido que en el pasado. La telefonía móvil ya no se trata simplemente de "estar cerca", sino de "estar ahí": a medida que los equipos y planes tarifarios se hacen más económicos, el celular brilla por su portabilidad, creciente cobertura y versatilidad. Según datos de Cofetel, en octubre de 2009 existían casi 79 millones de usuarios de celulares en México, cifra dramática si consideramos que a principios de la década había sólo 7.7 millones. El paso natural, por supuesto, es la evolución a conexiones de banda ancha móvil y dispositivos más sofisticados que permitan acceder al correo electrónico, sitios web, mapas y redes sociales, entre las prestaciones que ya damos por hecho (cámara de foto o video, reproducción de música, mensajería de texto y un largo etcétera). La delantera la lleva el iPhone de Apple, con casi 34 millones de unidades vendidas alrededor del mundo. Gracias al iPhone, ahora se habla de "aplicaciones" para los móviles, cuyo destino parece ser abandonar su cómoda cáscara de simples aparatos para hablar con otras personas y transformarse en pequeñas y ubicuas unidades de telecomunicaciones. Haciendo referencia al iPhone, el editorialista David Carr de *The New York Times* recientemente decía que estos aparatos "contienen más poder informativo que las salas de redacción [de los diarios] hace dos décadas".

¿Veremos un mundo con más celulares que televisores? Es cuestión de meses.

Según el ITU, unas 600 millones de personas ya tienen internet móvil en sus teléfonos. La tecnología ya está ahí, y la publicidad está esperando a dar el salto a nuestros celulares. Por eso, la naciente década verá el florecimiento de la transmisión móvil de datos y el inicio de un jugoso mercado en el que los grandes jugadores, como Nokia, Sony Ericsson, Motorola, Samsung y hasta Google –con su sistema operativo para móviles, bautizado Android– no se quieren quedar afuera.

Quién diría que McLuhan se equivocó. No fue la televisión la que cambió al mundo, sino el teléfono. ***—Ruy Xoconostle W***

20 TIPS PARA AHO EN TELEFONÍA

2

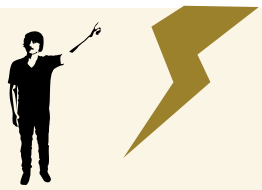
¿Estás a la caza del mejor plan? No creas lo primero que te dice el vendedor, su función es obtener un trato rentable para la empresa.

3

Para no naufragar en el mar de los planes, empieza por determinar los servicios que realmente necesitas, compara en las páginas en internet de los proveedores y no olvides leer las letras **chiquitas.**

4

El ahorro de energía te podrá parecer intangible, pero a la larga se traduce en pesos. Aquí, unos consejos de parte de Nokia:



AHORRO DE ENERGÍA	
• Disminuir el brillo de la pantalla	**15%**
• Ajustar el intervalo de actualización del e-mail	**Hasta 50%**
• Desactivar aplicaciones sin usar	**Entre 5% y 10%**
• Desconectar el bluetooth	**Entre 2% y 10%**

8

Cuelga a los **45 segundos.**

Así, aunque tu compañía telefónica comience a contar el tiempo de tu llamada antes de que te contesten, evitarás sorpresas en tu factura.

9

Identifica las horas "no pico" de tu compañía. Llamar por la noche o en fin de semana puede significar un ahorro importante en el costo por minuto de tus llamadas.

10

Si tienes la mejor conexión a internet en tu celular y no utilizas servicios en línea como Twitter, estás pagando algo nada barato que en realidad no necesitas.

15

Si usas tarjetas de prepago, aprovecha las recargas extra. Si las tarjetas de $100 te dan $200, no debe ser una mala inversión. Pero no te confíes de que traes un súper crédito.

16

Exprímele a tu compañía hasta el último beneficio que te ofrezca con tal de quedarte con ella. Por ejemplo, no dejes perder los puntos por antigüedad o consumo que has acumulado. ¡Cuidado con las ventas disfrazadas de promoción!

17

Organízate con tus familiares y amigos para decicir quién mete a quién en los números frecuentes gratuitos. Sí, hay casos en los que dos personas se dan de alta mutuamente en esta promoción.

RRAR CELULAR

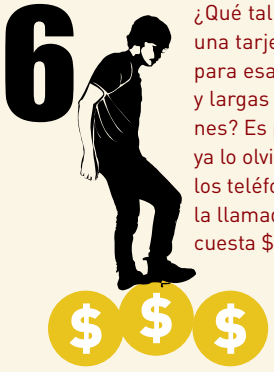
1

¿Vas a utilizar TrackID, VideoDJ, Sensme y eso de sacudir tu teléfono como maraca para que cambie de canción? Si no sabes qué es eso, quizá un teléfono con menos aplicaciones funcione bien para ti.

5

Los tips de Apple para alargar la vida útil de una batería para iPhone: no expongas tu teléfono al sol (¡y no lo dejes a altas temperaturas en el auto!), procura que siempre tenga el más reciente software y minimiza los servicios de localización. Más tips en: **apple.com/batteries/iphone.html**

6



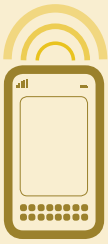
¿Qué tal si compras una tarjeta Ladatel para esas imprevistas y largas conversaciones? Es probable que ya lo olvidaras, pero en los teléfonos públicos la llamada ilimitada te cuesta $3.00.

7

Importantísimo: monitorea el tiempo de tus llamadas. Tu celular debería contar con una alarma para cuando los

5 minutos

con ese número gratis están por terminar.



11

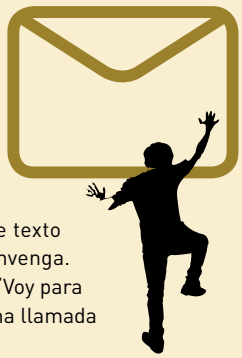
Con tus contactos frecuentes, utiliza llamadas perdidas con significados preestablecidos:

- 1 tono = "Llámame" ("tú me tienes gratis").
- Llamada insistente = "Ya llegué a casa".

12

Si el internet en tu celular es limitado, mejor baja las aplicaciones que necesitas en tu computadora y pásalas al teléfono.

13



Envía mensajes de texto siempre que te convenga. Es mejor escribir: "Voy para allá", que pagar una llamada para comunicarlo.

Deja de mandar "juegoschidos" al 32455. Luego resulta (típico) que tu teléfono no es compatible, pero ya te cobraron.

14

18

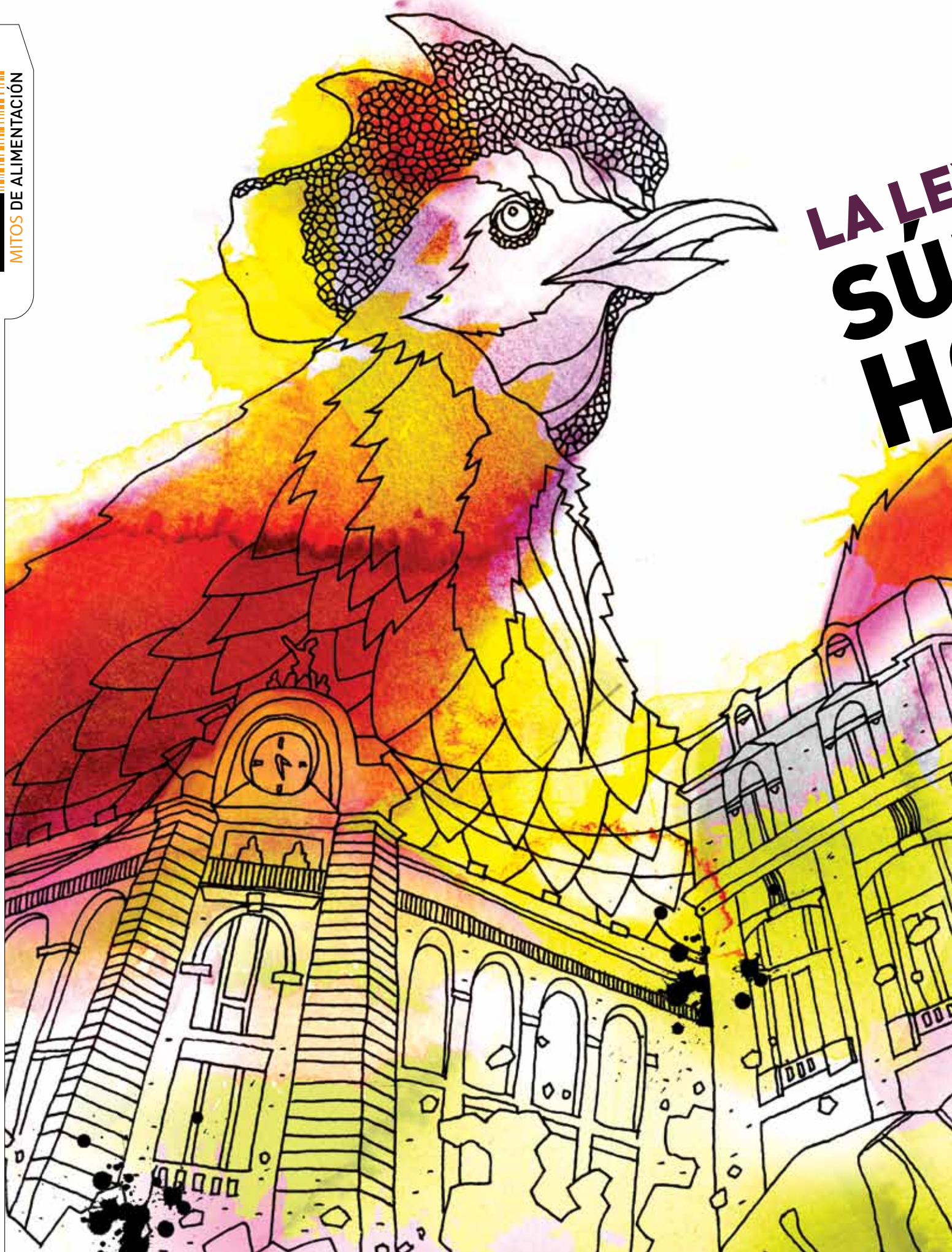
Aprovecha al máximo tu teléfono de casa (ajá, tu olvidada línea fija). Si eres más de hablar por celular, entonces considera la opción de cancelarla.

19

Al usar tu teléfono en el extranjero, te cobran tiempo aire y larga distancia extras. Infórmate antes de llamar. Por ejemplo, en telcel.com/roaming tienes la opción de elegir tanto el país como el modelo de tu teléfono para ver las tarifas.

¿Por minuto o por llamada? ¿Plan o tarjetas? Nadie más que tú conoce tus hábitos y puede reconocer qué tipo de servicio necesita. Échale otro ojo a nuestra radiografía de telefonía celular y, ahora sí, elige justo la compañía que más te convenga.

20

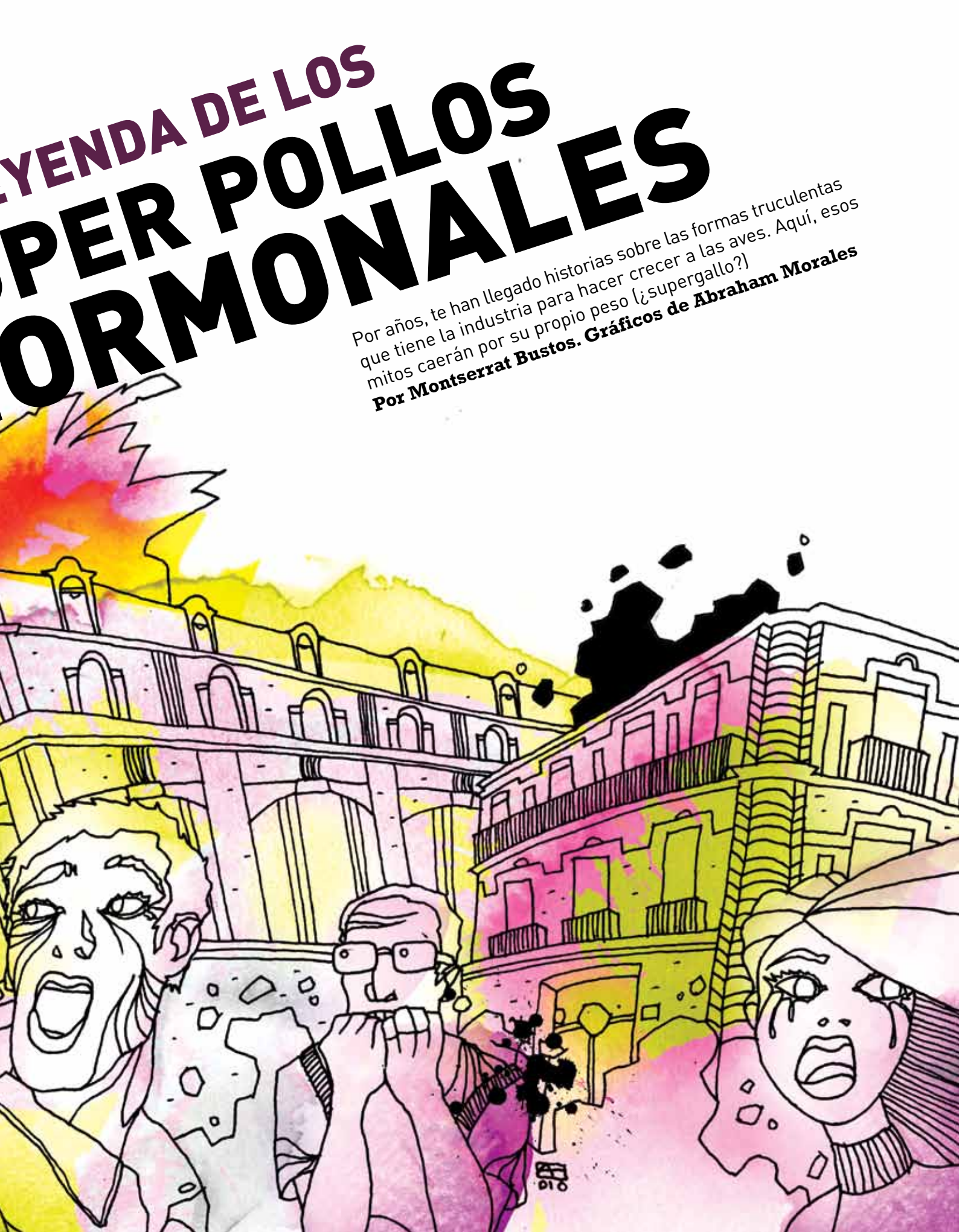


LA LE
SÚ
H

LEYENDA DE LOS SUPER POLLOS HORMONALES

Por años, te han llegado historias sobre las formas truculentas que tiene la industria para hacer crecer a las aves. Aquí, esos mitos caerán por su propio peso (¿supergallo?)

Por Montserrat Bustos. Gráficos de Abraham Morales



Mito urbano # 1: los pollos son inyectados con hormonas para producir piernas y pechugas carnositas. Mito urbano # 2: los signos de pubertad precoz en niñas y niños son consecuencia directa del consumo frecuente de este pollo tratado químicamente. Podemos continuar con la lista de las creencias que la desinformación ha generado en torno a la producción avícola, pero lo que más nos interesa en estas páginas es clavar una estaca en esas ideas.

Mentira desplumada

¿A los pollos se les suministran hormonas? Si estuviéramos en la década de los 50 la respuesta sería: tal vez. Al rascar en las posibles raíces de la creencia, descubrimos un hallazgo clínico que lo puede explicar. Durante esos años, algunos criadores europeos optaron por usar un estrógeno sintético llamado dietilestilbestrol (DES, por sus siglas en inglés) a fin de que los pollos macho aumentaran de peso y su carne fuera más suave. Esta alternativa a la castración quirúrgica dio origen a un caso aislado de ginecomastia (desarrollo temprano de las glándulas mamarias). El desafortunado hecho causó desde entonces la prohibición del uso de hormonas en la industria avícola en Europa y Estados Unidos, destaca información publicada por el Centro de Empresas Procesadoras Avícolas de Argentina.

Pilar Castañeda, consejera del Instituto Nacional Avícola y miembro del Centro de Enseñanza, Investigación y Extensión de Producción Avícola de la UNAM, opina que este falso rumor pudo haber surgido de un hecho concreto en Italia: "En la década de 1970, se comercializó un producto para bebés elaborado a base de carne de res. Las reses se habían criado con implantes hormonales y con una sustancia prohibida en Europa y América. Aunado a esto, los animales no cumplieron su 'tiempo de retiro' (periodo de al menos 15 días de descanso para evitar la acumulación de residuos en la carne)". Todo indica que los niños que consumieron este alimento presentaron caracteres sexuales precoces, y tras quedar comprobada la relación con dichos productos, se retiraron del mercado. A partir de este caso se piensa de manera errónea que a toda la carne animal se le introducen hormonas para hacerla más grande y vender más.

Es mentira que en la industria avícola se les agregan hormonas a los animales, simplemente porque no lo requiere.

Lo diremos pronto: en la industria avícola esto no sucede, porque simplemente no lo requiere. Otro factor que fomenta este mito, de acuerdo con Castañeda, son los médicos pediatras, pues la mayoría carecen de información sobre la producción pecuaria en nuestro país y en el mundo y transmiten a las amas de casa la idea de que al pollo se le engorda con hormonas. Esta creencia es comparable con otra de la industria alimentaria, que también afecta a la producción aviar. "La mayoría cree que a las gallinas se les obliga a poner muchos huevos, ya sea a través de medios físicos o del suministro de hormonas, y que gracias a esto se garantiza una producción abundante. Es falso: el método no serviría para agilizar su producción y, además, las aves son muy susceptibles y se estresan con facilidad ante cualquier estímulo externo como el clima, la falta de luz, el ruido o una granizada, la comida… Cualquiera de esos factores puede causar una baja en la producción de huevo", explica la especialista.

Esta condición tan frágil de las aves descarta cualquier posibilidad de manipularlas para aplicarles hormonas u otra sustancia. En realidad, los veterinarios están obligados a brindar las máximas condiciones de confort para mantener una producción estable de huevo. Por otra parte, no se puede negar que los pollos de engorda que se crían en la actualidad crecen más rápido y de ellos se obtiene carne más tierna, pero eso se logra sin recurrir a las hormonas. Más bien, se trata de la labor de una triple alianza: mejoramiento genético-buena alimentación-medidas de bioseguridad.

Lo que permite el paraíso aviar

Entonces, ¿por qué las piezas de pollo que ves en el mostrador de las aves lucen frescas y de buen tamaño? La respuesta de la industria avícola se divide en tres:

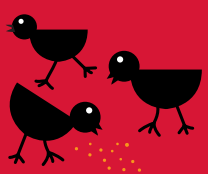
• Selección genética

Consiste en cruzar aves 'campeonas' con características dominantes para que prevalezcan en la descendencia los genes con ciertas cualidades como desarrollo acelerado, baja mortalidad o conversión de carne (aprovechamiento de los nutrientes para transformarlos en músculo). "El mejoramiento genético permite que el ciclo de la

DEL HUEVO A LA BOCA EN 49 DÍAS

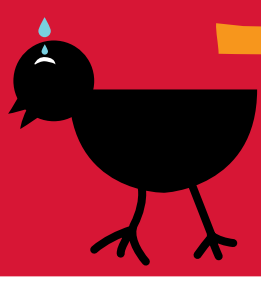
Recepción

• Las granjas reciben las parvadas de pollitos de un día de edad.
• Se les ubica en una caseta cerrada previamente lavada y desinfectada con lanzallamas para eliminar cualquier residuo de la parvada pasada. Las camas están cubiertas de paja, avena, trigo, ceba o viruta de madera que permite aislar al pollo del piso y absorber las heces fecales.
• Se colocan los bebederos y comederos, a los cuales tienen acceso cada vez que lo requieran.
• Se instalan las criadoras, es decir, equipos que proveen calor artificial en el ambiente para que los pollitos estén calientitos todo el día.



Semana 3

• Se abren poco a poco las cortinas de la caseta para permitir la ventilación y para que el pollo aprenda a regular su temperatura.
• El cuidador activa las criadoras sólo por las noches.
• Las aves son vacunadas contra la influenza aviar y enfermedad de Newcastle (infección viral que puede tener síntomas digestivos, respiratorios o del sistema nervioso en el pollo). Las vacunas se administran mediante una gota en el ojo, narinas, aplicación subcutánea o por aspersores.



producción de pollo se haya acortado entre siete y ocho semanas desde que el pollito entra al criadero hasta que sale al mercado (antes tardaba 11 semanas)", detalla Octavio Carranza de Mendoza, médico veterinario y director general de Inocuidad Agroalimentaria, Acuícola y Pesquera del Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria (Senasica).

• Manejo alimentario
Las aves ingieren alimentos balanceados: raciones a base de sorgo, maíz o soya que incluye vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes. Por sugerencia veterinaria se les puede agregar cierto tipo de antibiótico, por ejemplo, cuando hay una reacción posvacunal o para prevenir infecciones derivadas de la carga bacteriana normal de los pollos. Por lo general, este medicamento se aplica a una edad muy temprana (tercera semana de vida), lo que permite que durante el resto de su desarrollo deseche cualquier residuo de su organismo antes de que su carne se procese y esté lista para salir al mercado.

• Bioseguridad
A medida que se ha ido perfeccionando la industria avícola, los pollitos se vuelven más susceptibles a enfermedades infecciosas y parasitarias, por lo que se requiere de una estricta vigilancia higiénica en el proceso de producción, que incluye un aislamiento del suelo, ventilación y cantidad adecuada de comedores y bebederos. "En este sentido, la Sagarpa y el Senasica llevan acabo campañas en todas las granjas del país para monitorear la salud de las parvadas y otorgan el certificado TIF (Tipo de Inspección Federal) a las plantas que cumplen con inspecciones permanentes de médicos y veterinarios que verifiquen las condiciones del rastro y el estado en el que llegan las aves a él, incluso las inspecciones continúan en los puntos de venta de la carne para verificar su calidad", puntualiza Carranza.

Pero ¿comemos buen pollo?

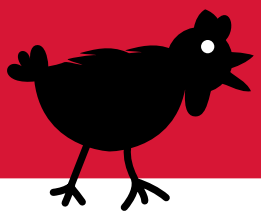
Desde el punto de vista sanitario, la carne que proviene de rastros certificados es buena carne. "Son aves sanas, bien alimentadas que fueron sacrificadas bajo los mejores estándares de seguridad e higiene; a su vez, el personal involucrado en el proceso cumple con una serie de normas estrictas desde el sacrificio y empacado hasta el transporte, lo cual garantiza que la carne sea inocua", explica Josefina C. Morales de León, especialista en Ciencia y Tecnología de los alimentos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, y consejera del Instituto Nacional Avícola. Sin embargo, el pollo que se vende a granel tiene más riesgo de contaminación, debido a un mal manejo durante el transporte y en el punto de venta; la mayoría de las veces está expuesto al aire libre o enhielado con un hielo que probablemente no cumple con normas sanitarias.

COMPETENCIA DESLEAL

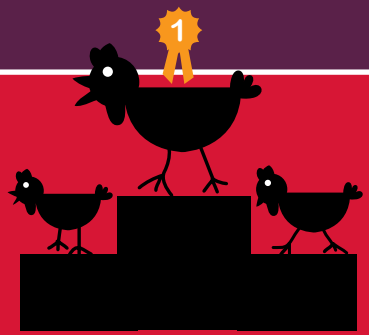
Si en el supermercado encuentras algún producto de pollo que se venda bajo la leyenda "Pollo sin hormonas" o "carne de pollo libre de hormonas" no te dejes engañar. Se trata de un truco comercial de ciertas marcas para cautivar a clientes que aún siguen creyendo en este mito urbano. "No se considera publicidad engañosa, pues desde el punto de vista legal no es un delito venderla así, pero yo lo llamo un 'canibalismo comercial', pues lejos de ayudar a despejar esta falsa creencia, la reafirma, da pie a que el consumidor piense que otras empresas sí ofrecen pollo que fue alimentado con estas sustancias", advierte Pilar Castañeda, miembro del Centro de Enseñanza, Investigación y Extensión de Producción Avícola de la UNAM.

Semana 5

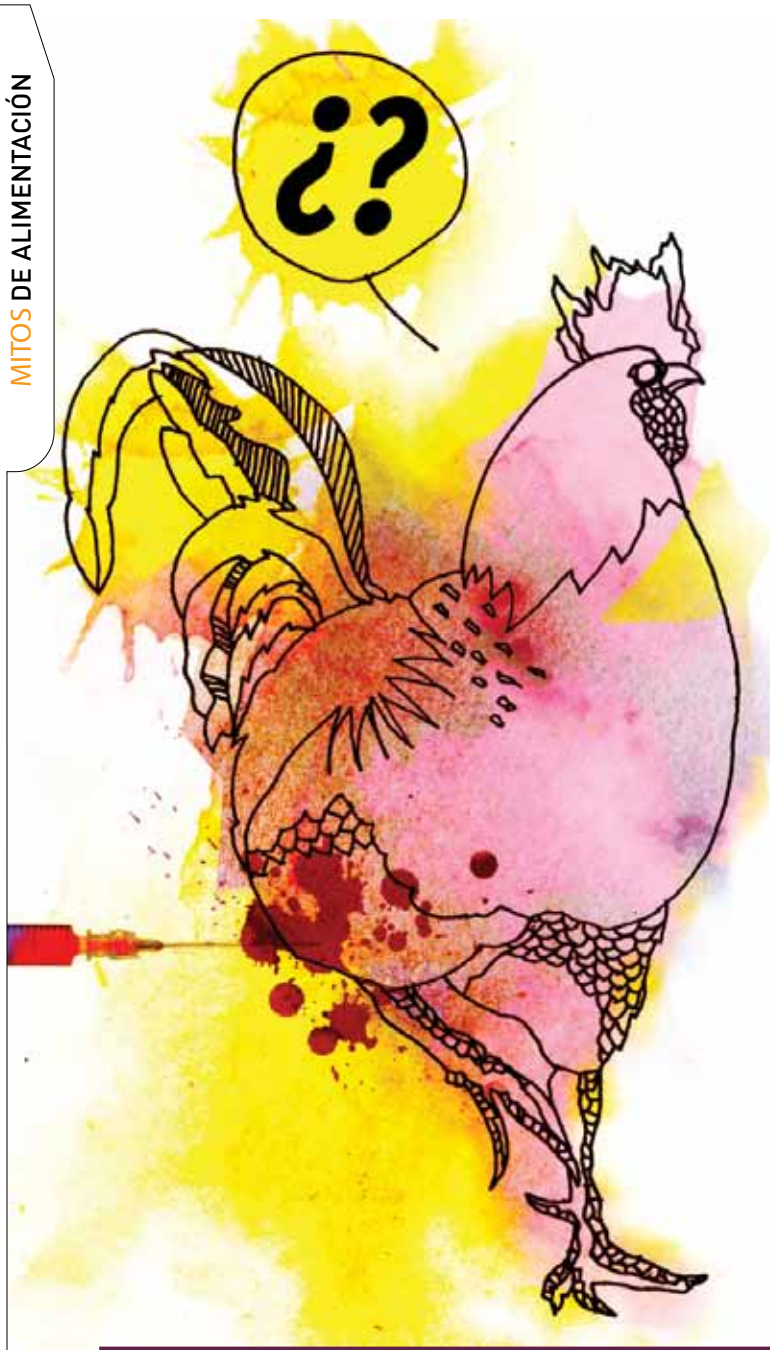
• Las cortinas de las casetas se abren por completo (este manejo varía según la época del año y la región geográfica).
• El pollo está emplumado.



• Los caseteros revisan que las camas estén secas y permanezcan higiénicas.
• Separan las aves dominantes de las débiles. En este punto hay empresas que hacen un lote de los pollos con menor jerarquía y los siguen alimentando hasta que repuntan en el peso; otras los eliminan.



• Los pollos que pesan 1.5 a 1.8 kg se mandan al rastro para que su carne se venda en las rosticerías.



En el renglón del aporte nutricio, Covadonga Torre-Marina, investigadora de la Escuela de Administración de Instituciones de la Universidad Panamericana y consejera del Instituto Nacional Avícola, indica que la carne de pollo es una fuente de proteína de excelente calidad, ya que contiene todos los aminoácidos indispensables (compuestos orgánicos básicos que forman las proteínas y que el organismo no puede producir), con la ventaja de un bajo aporte energético. Además, el contenido de hidratos de carbono también es bajo, por lo que es un alimento con bajo índice glicémico (no provoca picos en los niveles de concentración

El pollo es una gran fuente de proteína, con la ventaja de tener un bajo aporte calórico.

de glucosa en sangre). Esta cualidad, aunada a su bajo contenido en grasa saturada y a que la grasa se encuentra casi completamente asociada a la piel (puede removerse fácilmente) lo hace un alimento esencial para una dieta saludable.

¿Y qué ocurre con el "pollo orgánico", una opción de mercado cada vez más frecuente? En rigor, conserva la misma composición nutrimental y es tan inocuo como el pollo "no orgánico". "La diferencia es que los pollos orgánicos consumieron alimento sin fertilizantes y libres de sustancias químicas; sin embargo, este pollo procesa el alimento de la misma forma en que lo hace el convencional. Otra característica es que su costo es más elevado, ya que para su producción se requiere más mano de obra", apunta Octavio Carranza.

No es difícil ver por qué los mexicanos amamos el pollo. Es de precio accesible, es fácil de preparar y es nutritivo. Somos el cuarto productor mundial, sólo detrás de Estados Unidos, China y Brasil. Cerca de tres millones de toneladas de carne de pollo son procesadas al año en nuestro país, y más de 2.5 millones de toneladas de huevo son consumidos anualmente, lo cual lo hace una de las fuentes de alimentación más grandes para todos los mexicanos.

Lo mejor de todo es que podemos sentirnos tranquilos con nuestras pechugas con mole o tacos dorados. Producir pollo con métodos o sustancias que pongan en riesgo nuestra salud sería, para la industria, pegarse un tiro en el pie.

Semana 7

- Las aves que continúan su desarrollo en esta etapa se llaman 'pollo tipo mercado mexicano', alcanzan un peso de 2.3 a 2.5 kg. 100% de la producción del pollo en México llega hasta este punto del proceso.
- En algunos lugares apartados de las grandes ciudades, las aves son vendidas a grandes comercializadores de pollo vivo. Éste es llevado a diversos locales, donde el consumidor puede solicitar que ahí mismo sacrifiquen al ave.

Rastro TIF

- 50% de la producción de pollo en el país llega a este punto.
- Una vez aplicado un insensibilizador, el pollo es desplumado, degollado y desangrado. Se entrega a intermediarios que lo distribuyen en el expendio de una empresa, supermercado, pollería o tianguis.
- A través de los puntos de venta obtienes la carne de pollo que necesitas para cocinar en tu casa.

EL POLLO GODZILLA ES FANTASÍA

Pensar que los pollos tienen hormonas añadidas es absurdo. He aquí las razones.

Derribar un mito urbano no es sencillo, sobre todo si hemos recibido esa información desde que tenemos memoria a través de medios de comunicación, pláticas de sobremesa con nuestra mamá o viniendo de un médico durante alguna consulta. Sin embargo, el Instituto Nacional Avícola presenta fundamentos para defender al pollo de esta lista de creencias:

Los tiempos "no alcanzan"

Toma en cuenta que el ciclo de un pollo de engorda es de 49 días, por tanto, esto hace imposible que una hormona tenga efecto, ya que se necesitarían entre 60 a 100 días después de su aplicación para observar un incremento en el aumento en la cantidad de carne. Sería absurdo suministrar una sustancia con la que los avicultores no alcanzarían a obtener el efecto deseado.

Es ilegal

Hay normas oficiales mexicanas que prohíben el uso de hormonas y ciertas sustancias químicas en los alimentos para animales.

Sería una enorme proeza

Las hormonas de crecimiento son proteínas, por lo que si éstas se consumen de manera oral a través del alimento serían rápidamente digeridas de la misma forma en que lo son las proteínas de la soya o el maíz. Aun cuando hubiera algún efecto positivo, necesitarían ser inyectadas por vía intravenosa a cientos de miles de aves todos los días. Llevar a cabo esto resulta un escenario logístico imposible.

No son necesarias

Es muy fácil explicar el rápido crecimiento de los pollos sin tener que recurrir a hormonas. El reto para los productores avícolas es proveer alimento de alta calidad (proteínas, vitaminas, minerales, etc.) y un ambiente saludable para alcanzar el prodigioso potencial genético de los pollos. El crecimiento rápido de estas aves es una consecuencia lógica de pequeñas mejoras de la genética, nutrición, manejo y control de enfermedades. Las hormonas no son necesarias.

Saldría más caro el caldo...

Las hormonas de crecimiento para aves no se producen, ya que su costo sería extremadamente alto. En el caso de que se administrara un miligramo a cada pollo de engorda el costo sería tan alto que superaría el precio mismo del ave, lo cual no tendría ningún sentido desde el punto de vista comercial.

Tendrían que ir al gimnasio...

El empleo de esteroides anabólicos para aumentar la masa muscular en los pollos es inútil. Para que tengan efecto, las aves tendrían que estar sometidas a un entrenamiento físico (como los atletas que utilizan estas sustancias). Los pollos no han volado en los últimos miles de años, lo que significa que la ausencia de ejercicio cancela cualquier beneficio de estas sustancias.

Contraproducente

La selección genética permite que los pollos de engorda vivan al límite de su potencial fisiológico, por lo que en ocasiones es recomendable restringir su alimentación a fin de reducir la velocidad de su crecimiento. Si reciben un estímulo hormonal extra para acelerar su desarrollo, aumentaría su mortalidad.

Análisis de productos desinfectantes y antibacteriales

LA VERDAD SOBRE LOS "ARRANCA-GÉRMENES"

En la tienda descubres varios productos que, optimistas, declaran: "acabamos con el 99% de los gérmenes". Algunos no son más que la vieja y conocida botellita de cloro. ¿Debes correr a comprarlos? Antes, lee este artículo.

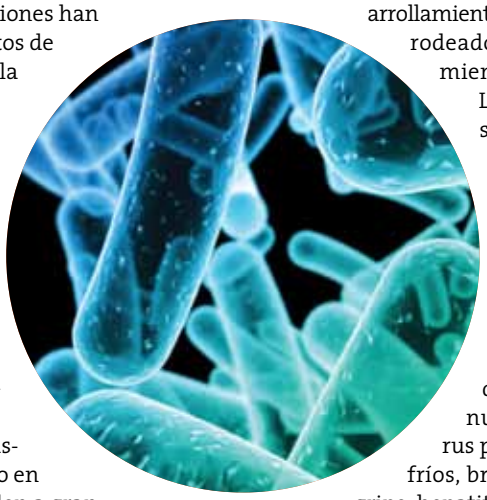
El caldo de cultivo se formó desde inicios del año pasado: a una base de alarma sanitaria global, añade la preocupación de los consumidores, su justificadísima búsqueda de protección ante la enfermedad y el sentido de oportunidad de los fabricantes de productos desinfectantes. El resultado es que, en la actualidad, comprar productos que aseguran matar "al 99 por ciento de los gérmenes" parece lo mejor para evitar problemas mayores. Aunque la aplicación de soluciones antibacteriales o desinfectantes se desarrolló a lo largo del siglo XX, es un hecho que la venta de estos productos ha crecido con la pandemia de la influenza tipo A H1N1: las campañas de las autoridades y de las empresas e instituciones han enfatizado los hábitos de higiene para evitar la propagación de microbios, y recomendado su uso.

Entendiendo al enemigo

Los microbios son seres vivos que realizan todas sus funciones de nutrición con rapidez, intercambian gran cantidad de sustancias con el medio en que viven y se dividen a gran velocidad, de modo que a partir de un solo microorganismo, en pocas horas se puede obtener una población con cientos de ellos.

Las bacterias y los virus constituyen los dos grupos más importantes en el mundo de los microbios. Las bacterias son organismos unicelulares y su estructura presenta rasgos especiales; la mayoría de ellas dependen de otros seres vivos para alimentarse. En muchos casos las bacterias producen enfermedades cuando se hallan presentes en los animales y en las plantas. En tal caso reciben el nombre de bacterias patógenas. Estas "insignificantes" bacterias han sido las causantes de catastróficas epidemias a lo largo de la historia –basta recordar la peste o el cólera–, y además también son responsables de otras enfermedades comunes que aquejan a todo tipo de personas, digamos una gastritis o una infección en la garganta.

Por su cuenta, los virus son otro tipo de microbios, muy distintos a las bacterias, que presentan muy diversas formas y tamaños. Los virus difieren de las bacterias y de todos los demás microorganismos sobre todo en un rasgo: no están compuestos de células y son mucho más pequeños que las células –su tamaño equivaldría al de una gran molécula. Están formados por un arrollamiento de ácido nucleico, rodeado de un recubrimiento de proteína.



Los virus, cuando se introducen en una célula, son capaces de "someter" toda la química celular a sus propios fines. Es decir, ponen toda la maquinaria al servicio de la formación de nuevos virus. Los virus provocan sida, resfríos, bronquitis aguda, gripe, hepatitis viral, influenza y un larguísimo etcétera.

¿Desinfectante o antibacterial?

Los desinfectantes son agentes químicos usados principalmente sobre los objetos, con el fin de destruir o inhibir el crecimiento de los microbios. Los productos antibacteriales impiden también la proliferación y desarrollo de bacterias y microorganismos nocivos para la salud, pero el término es más utilizado en productos específicos para uso personal.

Diferencias entre desinfectantes y antisépticos

Desinfectante y antiséptico no son sinónimos. El primero es un producto que destruye gérmenes localizados en superficies como pisos, muebles, baños u objetos, en tanto que los segundos actúan únicamente sobre tejidos vivos (como la piel). Varios compuestos son desinfectantes y también antisépticos, es el caso del alcohol al 70% y el triclosán.

Existen algunos antisépticos para labores muy específicas. Por ejemplo, para el lavado de manos quirúrgico se usa una solución acuosa de clorhexidina.

EL ABC DE LA LIMPIEZA

Cuando compres productos antibacteriales o desinfectantes debes leer y seguir las instrucciones de uso. Es importante destacar que una limpieza eficaz, antes de utilizar cualquier antibacterial o desinfectante, ayuda a tener mayor efectividad en la eliminación de microorganismos.

Geles. Recomendamos que te pongas una porción en la palma de la mano y que te frotes ambas manos para distribuir el producto en dorso, palmas, dedos. Deja secar libremente, ya que sus componentes son muy volátiles. Busca en la **Revista del Consumidor** en línea (en la página revistadelconsumidor.gob.mx) la Tecnología Doméstica Profeco para elaborar un gel casero a base de alcohol al 70%.

Jabones. Normalmente deben aplicarse y frotar por un periodo de tiempo de aproximadamente 15 a 20 segundos.

Spray. Se aplican con los envases en posición vertical; se rocía en las superficies limpias durante 3 o 4 segundos desde una distancia de 15 a 20 cm. Deja reposar hasta que seque. Aunque son en aerosol, es importante destacar que deben usarse en superficies y áreas de constante contacto. Ojo: no se trata de desinfectantes ambientales.

En el mercado nacional, los productos con fines antibacteriales o desinfectantes se comercializan en diferentes presentaciones, como jabones, geles, soluciones, spray o toallitas, y todas cumplen el mismo propósito: librarte de agentes dañinos.

Lo que los consumidores solemos pasar por alto es que los desinfectantes o antibacteriales son, por lo general, productos preparados que pueden contener uno o varios ingredientes activos. Por eso, nos dimos a la tarea de revisar cuáles son y cómo funciona cada uno de ellos, para que puedas tomar la mejor decisión antes de comprar y tengas toda la información necesaria para cuidar tu salud.

Productos con base de alcohol

El alcohol etílico es el compuesto de uso tópico más conocido y aplicado universalmente, a raíz de su eficacia frente a ciertos virus y bacterias. En los antibacteriales comerciales se encuentra en diferentes concentraciones, desde 60 hasta 90%. Una condición particular del etanol es que si se usa en una solución pura al 100%, carece casi por completo de acción germicida. Sí, el alcohol debe estar diluido para tener efecto. Se ha demostrado que la solución más efectiva es al 70% de alcohol.

Muchos de los geles antibacteriales que se comercializan en el mercado usan el alcohol como ingrediente activo en los porcentajes recomendados. También se fabrican algunos geles antibacteriales que contienen alcohol del tipo isopropílico, el cual es utilizado de igual forma para uso tópico (en piel), en concentraciones del 70%, con una efectividad equivalente a la del etanol. De igual forma, encontramos en el mercado productos como toallitas o sprays que utilizan al alcohol como ingrediente activo.

Las bacterias son altamente susceptibles al alcohol, pues afecta a sus proteínas, rompiendo su membrana celular o dañando su estructura, con lo que tiende a producir su muerte. Los virus también son sensibles al alcohol, pero en ellos los efectos son más variables.

Jabones antibacteriales

Algunos jabones antibacteriales, tanto líquidos como en barra, contienen como ingrediente activo principal el triclosán. El triclosán es un potente agente antibacteriano y fungicida (combate hongos). Se trata de un compuesto químico (derivado fenólico) que actúa al producir daños en la pared celular de los microorganismos. ¿Es bactericida? Definitivamente, pero hay poca información sobre su actividad

en virus. Este compuesto se utiliza en barras de jabón al 1% y en preparaciones líquidas al 0.5%. En el mercado, varios geles antibacteriales contienen, además de alcohol, triclosán.

Otro ingrediente activo usado también en jabones es la triclorocarbanilida, comúnmente conocida como "triclocarban", que tiene mayor efectividad contra bacterias, pero menor frente a hongos.

Sin embargo, debes anotar que no todos los jabones que se dicen antibacteriales contienen ingredientes activos con poder antimicrobiano; muchos solamente contienen detergente que, de ninguna manera es igual de efectivo para combatir a los microorganismos. A diferencia de los jabones normales, los productos antibacteriales tienen mayor eficacia al adicionar un agente activo antibacterial. En todo caso, lee con cuidado la lista de ingredientes del producto.

No todos los jabones que se promueven como antibacteriales tienen agentes reales para desinfectar y únicamente contienen detergente. Lee bien la etiqueta antes de comprar.

El cloro, desinfectante eficaz

En la vida cotidiana, la desinfección está presente en infinidad de lugares por los que circulamos o donde permanecemos durante largos espacios de tiempo. A la fecha existen en el mercado muchos productos desinfectantes que incluyen al cloro como ingrediente activo principal. El cloro y sus compuestos derivados tienen una importante aplicación en el área de la desinfección; incluso la cloración del agua es el sistema que garantiza que ésta llegue a nuestros hogares con las debidas condiciones sanitarias. Su poder desinfectante, en menor a mayor concentración, es efectivo contra bacterias, hongos y virus, pues quedan inhibidos o destruidos en mayor o menor medida. Además, actúa contra los contaminantes fecales –la mayoría de ellos tienen una elevada capacidad patogénica.

El cloro es comúnmente comercializado como hipoclorito, compuesto contenido en el producto que los consumidores conocemos como blanqueador. También lo encontramos como ingrediente en algunos limpiadores o en toallitas que han sido impregnadas con soluciones de cloro.

Aún hay más desinfectantes

No hemos agotado el panorama de los desinfectantes. Se comercializan también geles antibacteriales y soluciones que contienen "sales cuaternarias de amonio". Son compuestos que no manchan, son inoloros, no corrosivos y su acción se ha atribuido a la ruptura de la membrana celular en los microorganismos. Su actividad es bastante elevada frente a bacterias y hongos, pero escasa frente a virus.

Dentro de estas sales se encuentra el cloruro de benzalconio, sustancia activa incluida en algunos productos desinfectantes o limpiadores. También se ofrece para uso tópico.

Investigaciones han revelado el poder desinfectante de los aceites de hierbas comunes, como el tomillo y el orégano.

La naturaleza también desinfecta

Los productos naturales pueden contener propiedades desinfectantes. Investigaciones recientes han revelado el poder desinfectante de los aceites esenciales purificados a partir de hierbas de uso tradicional, como el tomillo y el orégano.

El tomillo es una planta nativa de la Europa mediterránea ampliamente cultivada como hierba culinaria, aunque también ha sido utilizada como planta medicinal por cientos de años, principalmente como antiséptico, para enfermedades respiratorias y desórdenes digestivos. El principal componente del aceite esencial de tomillo es el timol, que ha sido extensamente documentado por su acción antibacterial, antiviral y fungicida.

Por su parte, el aceite de orégano se conoce como carvacrol. Resulta ser un antiséptico potente: elimina bacterias, hongos, parásitos y virus.

Los aceites esenciales de estas dos plantas, ricos en timol y carvacrol, han demostrado eficacia antibacteriana. No dudes en usarlos.

El virus de la influenza A H1N1

La gripe H1N1 humana es un subtipo de influenza tipo A causada por un virus. Todos los virus tipo A están categorizados de acuerdo con las dos proteínas que se encuentran en la superficie del virus: Hemaglutinina (H) y Neuraminidasa (N). Los virus de la influenza A tienen asignadas una nomenclatura basada en la estructura "H" y "N", con base a las variantes de estas dos proteínas. Hay 16 subtipos "H" y 9 subtipos "N" conocidos en aves, pero sólo 3 "H" y 2 "N" se encuentran, por lo general, en humanos.

El H1N1 ha mutado en diversos subtipos que incluyen la gripe española, la gripe porcina, la gripe aviar y la gripe bovina. El virus se mantiene en circulación después de haber sido reintroducido en la población humana en la década de 1970. Las mutaciones han convertido al virus en una enfermedad que se puede transmitir de persona a persona.

Varios son los productos que ostentan eliminar el virus de influenza A H1N1. Sin embargo, todavía no concluyen los estudios sobre su efectividad ante el nuevo virus resultante de la mutación de 2009.

Algunos productos adicionan leyendas genéricas. Por ejemplo, "elimina el 99% de gérmenes". La frase hace creer al consumidor que tiene efectividad en todos los gérmenes pero debemos hacer énfasis en que todavía se están realizando estudios para demostrar la efectividad de algunos activos de los desinfectantes contra el nuevo virus de la influenza H1N1 del 2009. No está de más que los uses, pues si contienen las sustancias que relatamos antes, pueden ayudarte a combatir patógenos. Es cosa de que no confíes en ellos como soluciones infalibles, sobre todo si no acompañas su uso con toda una serie de hábitos higiénicos.

Termómetros clínicos digitales e infrarrojos

FIEBRE DE SABADO POR LA NOCHE

Los instrumentos médicos caseros, como el termómetro, pueden ser un muy buen indicador del estado de salud de un paciente, pero dada su delicadeza, debes tener uno confiable y no demasiado aparatoso. ¿Cuál es el mejor?

El diagnóstico de un médico inicia generalmente con la medición de la temperatura corporal. Por lo general, si ésta supera los 37°C, quiere decir que hay algo extraño en nuestro organismo (como la presencia de un virus o bacteria) y el aumento de temperatura es la forma en que el cuerpo nos lo indica. El médico, usando un termómetro, determina entonces si se sufre de febrícula (temperatura alta) o hipertermia (baja) y puede recetar los medicamentos adecuados.

El termómetro, gracias a una simple ley física (que los líquidos se expanden con el calor), ayuda a determinar esa temperatura corporal. Galileo Galilei construyó el termoscopio hace 400 años, predecesor de lo que conocemos como termómetro, el cual utilizaba la contracción del aire al enfriarse para hacer ascender agua por un tubo. Santorre Santorio incorporó una graduación numérica en el siglo XVII, lo que por primera vez permitió un uso médico. El termómetro de mercurio fue inventado por Daniel G. Fahrenheit en 1714. Así fue, en resumidas cuentas, el desarrollo evolutivo del termómetro. Como método de diagnóstico se convirtió, sin duda, en un hito en la historia de la medicina y un gran aporte a la ciencia.

Las últimas décadas han permitido aún más avances para los termómetros, que ahora toman la temperatura a través del oído, con aparatos electrónicos y mediciones más precisas para uso casero. En el mercado hay muchas opciones. Por supuesto, la temperatura de una persona posiblemente enferma es un asunto delicado; por eso, nos dimos a la tarea de descubrir el de mejor calidad.

LO QUE BUSCAMOS

Analizamos 24 modelos de 17 marcas de termómetros clínicos digitales e infrarrojos que se encontraron a la venta en el mercado nacional en tiendas departamentales, de auto-servicio, farmacias y establecimientos especializados, con precios que van desde 60 hasta casi 1,300 pesos. Ojo: no incluimos en el estudio los termómetros de mercurio, pues se consideran productos ecológicamente dañinos. Los resultados están agrupados en los siguientes rubros:

Información al consumidor. Se verificó que el etiquetado presente en los termómetros y en su empaque mostrara la información, en español, requerida por la normatividad nacional vigente, como: denominación genérica del producto; razón social y domicilio fiscal del fabricante o bien del importador; país de origen; advertencias e información referente al uso, manejo y conservación del producto. También se corroboró que los productos analizados contaran con un instructivo de operación, mantenimiento y verificación (si es que lo requiere), además de una garantía, y que ésta contara con indicaciones claras y precisas para hacerla efectiva.

Acabados. Se verificó, por medio de inspección visual y prueba manual, que las muestras analizadas no presentaran aristas pronunciadas o filos punzocortantes que pudieran poner en riesgo la integridad física de los usuarios, así como posibles defectos en su ensamble, cambio de color del material en las partes que constituyen el cuerpo, etcétera. Todos estos factores pueden llegar a demeritar la presentación y la calidad del producto.

Atributos y características físicas. Verificamos que las funciones y características que se indican en la información del producto estuvieran presentes en los termómetros y que éstas operaran de acuerdo con lo indicado.

El laboratorio analizó 24 modelos de 17 marcas distintas de termómetros clínicos digitales e infrarrojos.

Veracidad en la medición. La finalidad de esta prueba fue conocer la capacidad de cada termómetro bajo prueba para proporcionar lecturas coincidentes con el valor de temperatura que, a través de un termómetro de referencia (previamente calibrado) tomado como patrón, se midió en un medio estable de temperatura constante. Se calificó de exelente a deficiente.

El problema del Mercurio

No se analizaron termómetros de mercurio porque la contaminación que pueden generar representa un problema de salud.

El mercurio a temperatura ambiente en su estado líquido puede transformarse en gas, por lo que los derrames de mercurio en hospitales, clínicas y laboratorios pueden dejar expuestos a pacientes y cuidadores de la salud a este metal. Si el mercurio se elimina junto con los residuos comunes, éste, tarde o temprano, llega al medio ambiente.

El Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) incluyó varios productos y actividades relacionadas con el cuidado de la salud entre las "fuentes importantes de emisiones antrópicas (emisiones originadas por la actividad humana)" de mercurio. Estas incluyen lámparas fluorescentes, manómetros, termómetros y otros instrumentos, amalgamas dentales, tratamiento de residuos e incineración de productos que contienen mercurio, rellenos sanitarios y cremación.

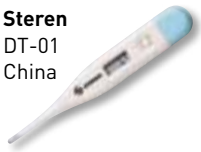
La contaminación por mercurio provoca un serio problema ambiental y de salud a nivel global. El Consejo de Administración del PNUMA, que representa a todos los países de Naciones Unidas, ha colocado entre sus prioridades la reducción de la acumulación de metil mercurio en el ambiente.

La OMS y la organización médica Salud sin Daño han lanzado una Asociación Global para eliminar significativamente, en 10 años, el uso de mercurio en el sector salud.

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis: 6 de noviembre de 2009 al 11 de enero de 2010 **Periodo de muestreo:** 6 de noviembre al 10 de diciembre de 2009
Marcas/modelos analizados: 17/24 **Pruebas realizadas:** 376

TERMÓMETROS ORALES

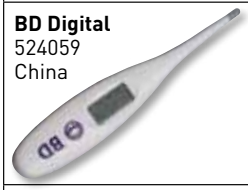
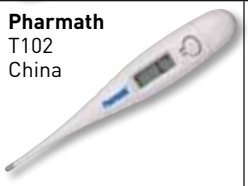
Marca / Modelo País de origen	Garantía (meses)	Veracidad en la medición	Repetibilidad	Precisión de medición	Tiempo de medición	Apagado	Batería	Vida de la batería (nueva)	Tamaño	Peso	Precio promedio
Steren DT-01 China 	12	😊	😊	± 0.1°C, 35 a 39°C	1 minuto	Automático aprox. 10 minutos después de la última medición	Tipo botón (LR41) de 1.5 V	100 horas de operación continua	128 x 19 x 10 mm	10 g	**$86.10**
Summer 1291403150 China	24	😊	😊	🚫	20 segundos	Automático aprox. 3 a 31/2 minutos después de la última medición	Tipo botón (CR2032) de 3.0 V	🚫	126 x 32 x 12	16 g	**$299**
Exacton 050905 China	🚫	😊	😊	🚫	2 minutos	Automático aprox. 10 minutos después de la última medición	Tipo botón de 1.5 V	🚫	128 x 18 x 10 mm	10 g	**$63.90**

TERMÓMETROS ORALES Y AXILARES

Marca / Modelo País de origen	Garantía (meses)	Veracidad en la medición	Repetibilidad	Precisión de medición	Tiempo de medición	Apagado	Batería	Vida de la batería (nueva)	Tamaño	Peso	Precio promedio
Citizen CT-513W China	12	😊	😊	± 0.1°C, 35.5 a 42°C	30 segundos	Automático aprox. 10 minutos después de la última medición	Tipo botón (LR41 / 192) de 1.5 V	Aprox. 3 años, si se usa 3 veces al día, 10 minutos cada vez	128 x 17 x 8 mm	10 g	**$89**

Busca el estudio de termómetros completo en revistadelconsumidor.gob.mx, con más datos sobre todos los modelos analizados.

TERMÓMETROS ORALES, AXILARES Y RECTALES

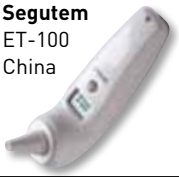
Marca / Modelo País de origen	Garantía (meses)	Veracidad en la medición	Repetibilidad	Precisión de medición	Tiempo de medición	Apagado	Batería	Vida de la batería (nueva)	Tamaño	Peso	Precio promedio
 Microlife MT 200 Suiza	De por vida	Excelente	Excelente	± 0.1°C, 34 a 42°C	10 seg.	Automático aprox. 10 minutos después de la última medición	Tipo Botón (SR 41) de 1.5 V	No indica	130 x 22 x 16 mm	20 g	**$86.10**
 Safety 1st 49512 China	3	Excelente	Excelente	± 0.1°C, 35.5 a 42°C	60 seg.	Automático aprox. 10 minutos después de la última medición	Batería no recambiable	3000 mediciones	123 x 34 x 14 mm	14 g	**$176**
 Curitas FDTH-V0-3	No indica	Excelente	Excelente	0.1°C	45 seg.	Automático aprox. 8 minutos después de la última medición	Tipo Botón (LR41 o LR736) de 1.5	1000 mediciones	129 x 20 x 12 mm	10.5 g	**$111**
 **BD Digital** 524059 China	24	Muy Bueno	Excelente	No indica	1 min. Axilar 4 min.	Automático aprox. 35 minutos después de la última medición	Tipo botón (LR41) de 1.5	3 años o aproximadamente 300 horas	130 x 23 x 10 mm	11 g	**$109**
 **Pharmath** T102 China	12	Muy Bueno	Excelente	No indica	1 min. Axilar 5 a 10 min.	Automático aprox. 10 minutos después de la última medición	Tipo botón (LR41) de 1.5 V	No indica	145 x 22 x 13 mm	10.5 g	**$71**
 Omron MC-102 China	De por vida	Excelente	Excelente	± 0.1°C, 35.6 a 41.1°C	1 min. Axilar 2 min.	Automático aprox. 10 minutos después de la última medición	Tipo botón (SR41) de 1.5 V	1500 lecturas	133 x 20 x 12 mm	13.5 g	**$90**
 Beurer FT09 Alemania	No indica	Excelente	Excelente	± 0.1°C, 35.5 a 42°C	20 seg. Axilar 10 min.	Automático aprox. 10 minutos después de la última medición	Tipo botón (LR41) de 1.5 V	2 años	128 x 19 x 11 mm	9 g	**$78**

Fotos José Rodríguez

SIMBOLOGÍA

Excelente · Muy Bueno · Bueno · Regular · Deficiente · No indica

TERMÓMETROS DE OÍDO

Marca / Modelo País de origen	Garantía (meses)	Veracidad en la medición	Repetibilidad	Precisión de medición	Tiempo de medición	Apagado	Batería	Vida de la batería (nueva)	Tamaño	Peso	Precio promedio
Microlife IR 100 Suiza	24			± 0.2°C, 32 a 42.2°C	1 segundo	Automático aprox. 1 minuto después de la última medición	Tipo botón (CR2032) de 3.0 V	Mínimo 1000 mediciones	120 x 35 x 60 mm	53 g	**$391**
Citizen CT830 China	12			± 0.2°C, 35.5 a 42°C	1 segundo	Automático aprox. 1 minuto después de que se deja sin utilizar.	Tipo botón de celda de litio (CR2032) de 3.0 V	3000 mediciones consecutivas o 1 año con 1-2 mediciones por día.	123 x 37 x 29 mm	60 g	**$799**
Citizen CT-810 China	12			± 0.2°C, 36.0 a 39°C	2 segundos	Automático aprox. 1 minuto después de dejarlo encendido.	Batería tipo botón alcalina (A76/LR44) de 1.5 V	3000 veces aproximadamente	131 x 37 x 25 mm	45 g	**$520**
Safety 1st 49551 China	12			±0.2°C	1 segundo	Automático aprox. 1 minuto después de dejarlo encendido.	Tipo botón (CR2032) de 3.0		142 x 42 x 37 mm	74 g	**$1,199**
Braun Thermoscan IRT 4520 Suiza	24			±0.2°C, 35.5 a 42.0 °C	3 segundos	Automático aprox. 1 minuto después de dejarlo encendido	2 pilas tamaño AA de 1.5 V, (LR 06)	2 años /1000 mediciones	155 x 35 x 45	113 g	**$1,299**
Steren ET-100 China	12			±0.2°C	1 segundo	Automático aprox. 1 minuto después de dejarlo encendido.	2 pilas tamaño AAA de 1.5 V	4000 mediciones	140 x 70 x 40 mm	70 g	**$517**
Segutem ET-100 China 	3			±0.2°C	1 segundo	Automático aprox. 1 minuto después de dejarlo encendido.	2 pilas tamaño AAA de 1.5 V	4000 mediciones	140 x 70 x 40 mm	70 g	**$899**
Termofast TS-401 Taiwán	12			± 0.2°C, 36 a 39°C	1 segundo	Automático aprox. 1 minuto después de la última medición	Tipo botón (CR2032) de 3.0 V	5000 mediciones	131 x 33 x 23	52 g	**$550**

TERMÓMETROS DE FRENTE

Marca / Modelo País de origen	Garantía (meses)	Veracidad en la medición	Repetibilidad	Precisión de medición	Tiempo de medición	Apagado	Batería	Vida de la batería (nueva)	Tamaño	Peso	Precio promedio
Microlife FR 1DM1 Suiza	24			± 0.2°C, 36.0 a 39°C	3 segundos	Automático aprox. 1 minuto después de la última medición	Tipo botón de celda de litio (CR2032) de 3.0 V	1000 medicio-nes como mínimo	122 x 40 x 38 mm	48 g	**$391**
Beurer FT60 Alemania				± 0.3°C, 34.0 a 42.2°C	5 a 8 segundos	Automático aprox. 1 minuto después de la última medición	Tipo botón (CR2032) de 3.0 V	3000 medicio-nes	145 x 34 x 28 mm	57 g	**$552**

TERMÓMETROS DE OÍDO Y FRENTE

Marca / Modelo País de origen	Garantía (meses)	Veracidad en la medición	Repetibilidad	Precisión de medición	Tiempo de medición	Apagado	Batería	Vida de la batería (nueva)	Tamaño	Peso	Precio promedio
Sin Marca Digital Multi-Function Thermometer No indica		(**O**) (**F**)	(**O**) (**F**)		1 segundo	20 se-gundos después de no ser presionado ningún botón	Tipo botón de celda de litio (CR2032) de 3.0 V	5000 medicio-nes	111 x 34 x 23 mm	40 g	**$608.70**
Sun Shine BEBTER033 FDIR-V1 China	12	(**O**) (**F**)	(**O**) (**F**)	± 0.2°C, 35.5 a 41°C	1 segundo	20 se-gundos después de no ser presionado ningún botón	Tipo botón (CR2032) de 3.0 V		114 x 33 x 23 mm	43 g	**$645**
Control Plus TD 1112 4 in 1 Taiwán	12	(**O**) (**F**)	(**O**) (**F**)	± 0.2°C, 36 a 39°C	1 segundo	30 se-gundos después de no ser usado	Tipo botón (CR2032) de 3.0 V		105 x 32 x 35 mm	45 g	**$530**

Nota: Ótico (**O**) / Frente (**F**)

LO QUE ENCONTRAMOS

En el renglón de los acabados, hallamos que ninguna de las muestras analizadas presenta defectos o fallas apreciables a simple vista.

Todas las muestras analizadas cuentan con un visualizador de cristal líquido de tres a cuatro dígitos con punto decimal.

En lo que respecta a la información al consumidor, observamos que la mayoría de los termómetros presentan completa la información requerida en la normatividad nacional vigente, a excepción de los modelos IR 100 y MT 200 de Microlife, FT 09 y FT 60 de Beurer, los cuales no incluyen nombre, denominación o razón social ni domicilio fiscal del fabricante, o en este caso del importador (ningún modelo es de fabricación nacional).

Encontramos un modelo sin marca que permite realizar la medición de temperatura corporal en la frente y en el oído del paciente. Además, sirve como termómetro ambiental y reloj de mesa; sin embargo, este modelo, el cual se ostenta como Digital Multi-Function Thermometer, no presenta información al consumidor completa y tampoco incluye la marca ni el país de origen.

La gran mayoría de los termómetros de oído analizados no requiere protector higiénico. Aquellos que lo requieren incluyen con el producto unos cuantos protectores para ser usados de inmediato. De cualquier manera, en sus manuales de usuario indican que un paño con un poco de desinfectante es suficiente para limpiar la sonda antes y después de utilizar el termómetro.

El modelo 49512 de Safety es el único al que no se le puede cambiar la batería. Sí: una vez que deja de funcionar es necesario desecharlo, lo que requerirá una nueva inversión. ¡Y cuesta cerca de 200 pesos!

En lo referente al número de memorias (mediciones de temperatura que pueden almacenar los termómetros), observamos que los termómetros orales, axilares y rectales, sólo son capaces de mostrar la última medición tomada. Por el contrario, los de oído y frontales son capaces, por lo general, de almacenar desde 8 hasta 20 mediciones de temperatura, a excepción de los modelos BEBTER033 FDIR-V1 de Sun Shine (de oído y frente) y CT-810 de Citizen (de oído), que sólo almacenan la última lectura tomada.

Todos los termómetros cuentan con la función de auto apagado, tiempo que varía en los orales, axilares y rectales de 3 hasta 35 minutos. Por lo general tardan 10 minutos en activar esta función. En los termómetros de frente y en los termómetros de oído, este tiempo es de 1 minuto. En los de frente y oído comúnmente es de apenas 20 a 30 segundos, función que permite un ahorro de baterías significativo.

Los termómetros analizados no indican que puedan utilizarse para alguna función adicional o diferente a medir la temperatura corporal, a excepción de los modelos IR 100 de Microlife, CT830 de Citizen, FT60 de Beurer, BEBTER033 FDIR-V1 de Sun Shine y TD 1112, 4 in 1 de Control Plus. Estos permiten medir la temperatura ambiente. El rango de medición de la mayoría de termómetros analizados es de 32°C a 44°C, sin embargo, los modelos TD 1112, 4 in 1 de Control Plus e IR 100 de Microlife, permiten mediciones desde los 0°C hasta los 50°C y hasta los 100°C, respectivamente.

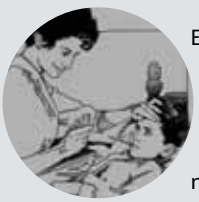
La mayoría de los termómetros electrónicos cuentan con memorias y apagado automático.

Todos los termómetros emiten señales audibles para indicar el inicio y/o el final del proceso de medición de temperatura, a excepción del modelo 49512 de Safety 1st, el cual no emite ningún sonido.

En cuanto a la veracidad en la medición, descubrimos que en los termómetros orales, axilares y rectales, la mayor variación encontrada no fue mayor a ±0.02°C. Consideramos "Excelentes" aquellos que no sobrepasaron ±0.01°C de variación y "Muy Buenos" a aquellos que no sobrepasaron ±0.02°C.

RECOMENDACIONES DE USO

Selecciona el termómetro ideal dependiendo principalmente de las características físicas de la persona o personas que lo van a utilizar. Antes de comprar, compara precios y ten en cuenta lo siguiente:



Existen tres tipos de termómetros: oral, rectal o axilar (que son las tres zonas en las que por lo general se determina la temperatura corporal); las dos últimas proporcionan una idea más precisa de la temperatura real del organismo, ya que el termómetro queda alojado en una de estas cavidades ("temperatura interna", frente a la "temperatura externa" axilar).

Sin embargo, también podemos encontrar termómetros de oído (óticos o timpánicos) y de frente, los cuales utilizan un sensor de infrarrojo incorporado en la sonda para detectar el calor emitido desde el tímpano, o en su caso, la frente.

Con respecto a la repetibilidad en la medición, encontramos que todos los termómetros digitales de contacto obtuvieron "Excelente". Sus resultados son confiables en todos los casos.

Con respecto al desempeño de los termómetros de oído y de frente, detectamos que para realizar una medición correcta que proporcione resultados confiables, es necesario seguir al pie de la letra las instrucciones del manual de usuario. Es decir, si no estás muy familiarizado con el proceso es probable que obtengas mediciones engañosas. Si te decides a comprar alguno de éstos –tienen la ventaja de no ser tan invasivos–, repite varias veces la operación para corroborar el resultado.

En general, las mediciones realizadas con los termómetros de oído (de no contacto) repiten de forma consistente, por lo que califican de "Muy Bueno" a "Excelente" en dicho proceso. El termómetro Digital Multi-Function Thermometer, cuando se utilizo para medir la temperatura corporal en la frente del paciente y el termómetro BEURER MOD. FT60 de frente, mostraron una repetibilidad menor con relación a los demás, por lo que su calificación en este rubro es sólo de "Regular" y "Bueno", respectivamente.

De igual forma, en lo que respecta a la veracidad en las mediciones realizadas con los termómetros de oído, concluimos que los resultados obtenidos son consistentes con la temperatura de referencia, por lo que califican de "Muy Bueno" a "Excelente". En los termómetros de frente modelo FT60 de Beurer y FR 1DM1 de Microlife la veracidad en su mediciones sólo alcanzó una calificación de "Bueno".

Al utilizar el termómetro Digital Multi-Function Thermometer (sin marca) para medir la temperatura corporal en la frente del paciente, obtuvimos una veracidad en sus mediciones muy baja, con diferencias mayores a poco más de 1°C. Por eso lo calificamos como "Regular".

En términos generales, los termómetros de oído son una excelente referencia para conocer la temperatura corporal del paciente, pero para una medición más exacta que evite un diagnóstico erróneo, siempre es mejor utilizar un termómetro digital colocado vía rectal u oral.

FORMAS DE TOMAR LA TEMPERATURA

1 Temperatura rectal. Es la más exacta, pero también, obviamente, es la más incómoda de tomar. Está indicada en niños menores de 6 años y en enfermos inconscientes. Está contraindicada en pacientes con cirugía o trastornos rectales, con yeso en la pelvis o en las extremidades inferiores. Suele ser 0.5°C mayor que la oral.

2 Temperatura oral o bucal. Es la forma más cómoda y segura de tomar la temperatura corporal, ya que es fácilmente accesible y bastante fiable. Sin embargo, está contraindicada en bebés y niños menores de 6 años (¡imagínate si muerden el termómetro!), pacientes inconscientes, confusos, alterados o con convulsiones, con patologías, que están recibiendo oxígeno a través de una mascarilla y con cirugías orales o que tienen dificultad para respirar por la nariz (incluidos los enfermos con sonda nasogástrica). Esta medición de temperatura por lo regular es 0.5°C mayor que la axilar.

3 Temperatura axilar. Es una forma segura y cómoda de tomar mediciones en prácticamente cualquier paciente. Sin embargo, también es la menos exacta de todas las alternativas.

4 Temperatura timpánica u ótica. Es una forma segura y poco invasiva para medir la temperatura corporal a través del tímpano; sólo se recomienda para bebés no menores de tres meses. La exactitud en la medición de la temperatura corporal de estos termómetros, según su manual de usuario, es por lo general de ± 0.2°C o mayor. Depende en gran manera de qué tan limpia esté la sonda del termómetro y el conducto auditivo antes de la medición, y de la técnica utilizada para introducirla y posicionarla en el paciente.

5 Temperatura en la frente. Al igual que la temperatura axilar, es una forma segura y cómoda de medir la temperatura corporal, ya que es una variación del termómetro ótico que utiliza un sensor de infrarrojo para medir la temperatura corporal a través del tímpano. Como cualquier temperatura cutánea, la temperatura en la región temporal puede diferir de la temperatura interna del cuerpo. Esto se debe a un efecto fisiológico llamado vasoconstricción, el cual puede ocurrir en la fase temprana de la fiebre, dando como resultado una piel fría y, en consecuencia, una medición sospechosamente baja. La piel de los bebés reacciona muy rápido a la temperatura ambiente, por lo que puede resultar un método no muy preciso.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet en revistadelconsumidor.gob.mx.

Antipiratas de la computación

El software pirata está en todas partes. En estaciones del metro, en mercados, en la calle... Pero si buscas un poco más y tienes la convicción de hacer lo correcto, (además de no arriesgar tu computadora) podrás encontrar grandes alternativas.

Por Alejandro García Williams. Fotos de José Rodríguez

Entre el mar de gente que se forma sobre la avenida Eje Central, justo a las puertas de la Plaza de la Tecnología en el Centro de la Ciudad de México, los piratas navegan con banderas desplegadas en forma de carpetas que ofrecen todos los programas computacionales que pudiera necesitar desde un niño de primaria hasta un arquitecto. Gritos, ofertas, empujones... Todo se presta para que estos corSarios muevan sus productos fuera de la ley y la gente se haga de un paquete de software ilegal por un precio muy bajo. Pero ese precio bajo no viene sin consecuencias. De acuerdo con cifras de este año del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI) y la Business

Este hombre arriesgará su computadora y su dinero al comprar software pirata. Tú no lo hagas.

Software Alliance (BSA) de México, 59% de todo el software utilizado en el país viene del mercado negro, implicando pérdidas por 836 millones de dólares y generando dinero ilícito.

Pero una vez superado ese oleaje de discos quemados y fotocopias de programas en estado deplorable que los piratas venden, se encuentra una isla que representa una alternativa. Los locales 35 y 41 dentro de la Plaza son propiedad de Clara Noor, y son los únicos que venden software legal. A juzgar por la cantidad de vendedores piratas a las afueras, podría pensarse que el negocio es bueno, pero por la cantidad de clientes que buscan legalidad en Noorhs (que refiere a Clara Noor y a sus dos hermanos, con quienes fundó el local), definitivamente el negocio parece mejor.

"Antes, había muchos anuncios en la plaza de 'Di no a la piratería', pero los piratas los empezaron a quitar", dice la señora Noor, quien está en el local desde 1992. "Yo defendí mi anuncio y lo tengo colgado con mucho orgullo". En 1998, el negocio estuvo a punto de quebrar, debido a lo que Clara Noor llama "la turbulencia" (durante el 98, la Reserva Federal de Estados Unidos tuvo que intervenir para salvar a varias empresas privadas de la quiebra). "Ese año bajó mucho la venta de software legal. La mayoría de los equipos comenzaron a traer preinstalada alguna versión de software, llámese Corel, Adobe o productos de Microsoft". Las versiones de prueba que vienen con los equipos, así como las descargas gratuitas y pagadas por internet (como Windows 7, en su versión Beta, que estuvo disponible mucho tiempo para descargarse) han creado un ambiente más complicado para la venta de software legal, aunado a los acaparadores pirata. Sin embargo, el público es tan amplio (hecho que se puede corroborar visitando la plaza un fin de semana) que hay espacio para todos. "La mayoría de la gente no está acostumbrada a descargar elementos de la red, prefieren comprar su copia o llevar el equipo y que se los instale alguien. Los chicos ya lo saben hacer, pero los mayores de 30 años generalmente buscan ayuda". Existe una gran cantidad de software legal y económico que se puede comprar en internet, pero la gente le teme a los fraudes electrónicos de tarjetas y al phishing (robo de identidad); además, muchos no tienen buenas conexiones a internet, así que prefieren no arriesgarse.

En los locales 35 y 41 de la Plaza de la Tecnología (Uruguay #5, cerca de Eje Central, DF) puedes encontrar todo el software legal que necesites.

La competencia en un lugar así puede ser bastante feroz, más en un ambiente económico como el de nuestro país. La falta de recursos lleva a que cada vez más gente intente meter la mano en la piratería. Sin embargo, hay señales de mejora. Si bien las cifras de dinero que se pierden son muchas, también se nota un crecimiento en el mercado legal. De acuerdo con el IMPI y la BSA, el consumo de software legal creció de 35 a 41% en 2009. "El mercado ha crecido. Si bien hay números cada vez más grandes de venta de piratería, el número de clientes que busca programas legales también ha aumentado", indica Clara Noor. En la plaza hay entre 600 y 700 locales, y muchos de ellos compran sus programas de forma legal, y en el interior del país es un negocio que empieza a prosperar. "Hay muchas plazas que van a abrir en todo el país y los distribuidores nos piden que tengamos el mismo sistema en ellas. Ahora vamos a empezar con una prueba piloto en León".

Entre más gente descubra que el negocio de vender productos legales es redituable, las cifras de piratería en México bajarán.

Beneficios garantizados

Claro que los programas legales tienen un costo mayor que cualquier disco quemado a la mala. Pero los beneficios que te ofrecen también son infinitamente mayores. Para empezar, al lidiar con artículos pirata estás rompiendo la ley y arriesgando tu equipo. "El software legal siempre te va a dar soporte técnico", señala David Puerto, asesor de Microsoft para la Plaza de la Tecnología. "Tienes la garantía de tener actualizaciones diarias y de que tu equipo está protegido. Microsoft, por ejemplo, te regala un antivirus al momento de comprar cualquier programa nuestro". Los mayoristas, buscando que sus equipos estén en óptimas condiciones y que sus programas se vendan, ofrecen mejores precios a locales como Noorhs, mismos que se reflejan en la venta a los clientes. "Microsoft apoya a través de promociones. Al usuario final le damos un obsequio por comprar el software legal, y a los vendedores se les da un incentivo por vender los productos originales".

Recapitulando: con el software legal tienes todas las actualizaciones gratis. Además, la garantía que obtienes de que tu producto va a funcionar. "Si compras pirata, puede ser que el disco venga en blanco, y si regresas a reclamar, seguramente no vas a encontrar a la persona", asegura la señora Noor. "Los chicos se cambian de esquina y nunca vuelves a ver a la persona que te lo vendió. Y ya gastaste 100 o 200 pesos". Y lo más delicado, corres el riesgo de que tu computadora se infecte. Muchas compañías desarrollan software para que después de que alguien hace determinado número de copias, el mismo programa empiece a generar un virus. "Yo debería agradecer a los piratas, porque los clientes me compran a mí antivirus cuando sus máquinas se infectaron por instalar programas ilegales".

Entre más gente descubra que el negocio de vender productos legales es redituable, la cifra de piratería bajará cada vez más. Y lejos de tomarlo como algo negativo para su negocio, Clara Noor piensa que entre más productos originales haya en el mercado, mejor. "La competencia es buena, para nosotros representa un reto. Como nos apoyan los mayoristas, podemos dar buenos precios. Gracias a esa relación entre los proveedores y nosotros, llevamos el primer lugar en ventas en productos de Microsoft en toda la República, y de los primeros lugares en venta de programas antivirus, a pesar de tener todo ese enjambre de piratas allá afuera". El negocio de Clara Noor navega por aguas bastante agitadas, pero con la tranquilidad de llevar una bandera legal como estandarte.

HOY MÁS QUE NUNCA VIVE MÉXICO
www.ofertasvivemexico.com

EL DESIERTO ENTRE MARES

Tus sospechas son ciertas: Los Cabos es un destino sofisticado. Pero en esta Meca del golf y de la pesca deportiva también encuentras placeres no prohibitivos. Aquí, un recuento.

Por Fátima Escobar. Fotos de Héctor Barrera

Los Cabos se encuentra en la punta sur de Baja California, en un enclave excepcional: está rodeado de vegetación desértica y peculiares formaciones rocosas en sus playas y bahías. Este hermoso lugar se divide en San José del Cabo y Cabo San Lucas, los cuales están unidos por un corredor de 32 km que, a partir de la década de 1980, comenzó a expandirse con forma de impresionante zona hotelera. Hay desde exclusivos hoteles como One & Only Palmilla, Las Ventanas al Paraíso y Esperanza –con tarifas que alcanzan varios miles de dólares por noche–, hasta hoteles más económicos como el Fiesta Americana Grand. Los Cabos tiene mucho que ofrecerte, es cuestión de saber cómo sacarle jugo.

La pesca como rito

A Los Cabos se le considera un edén para la pesca deportiva. El Arco, la Bahía Magdalena, y Cabo Pulmo son lugares famosos donde habitan codiciadas especies como el marlín, el dorado, el pez gallo, el pez espada y el pez vela. Si no practicas la pesca, bien vale la pena vivir un día de convivencia con pescadores expertos.

Emblema: la Playa del Amor

A la Playa del Amor sólo puedes acceder en lancha. Vale mucho la pena ir porque te atrapa la sensación de estar en una pequeña isla, lejos de todo. Muy cerca de aquí está el Arco, una formación geológica de piedra que se ha convertido en el emblema de Los Cabos y donde puedes apreciar la unión entre el Mar de Cortés y el Océano Pacífico. En sus aguas habita una gran variedad de peces; si el clima es adecuado puedes esnorquelear o bucear. Además, podrás apreciar colonias de pelícanos que corretean de un lado a otro, así como focas y leones marinos que toman el sol entre las rocas. Se trata de un recorrido tan popular entre los turistas, que ya es una preocupación entre los lugareños la presión a la que son sometidas estas especies animales.

Bahía Magdalena, reservada

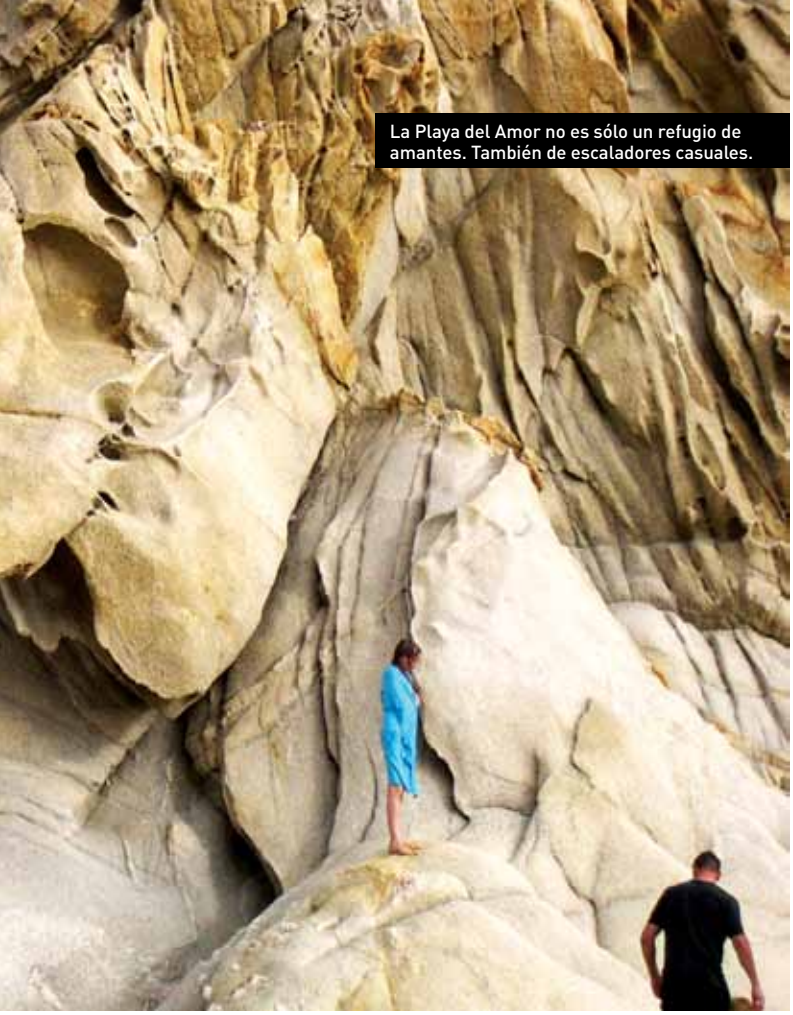
Algunos ríos cercanos dan a esta bahía un aporte de agua dulce. Por tanto, es una buena opción para ver o capturar una gran variedad de peces. Es una reserva natural de la ballena gris, la cual arriba, para reproducirse y parir, en la temporada que inicia en enero y termina en marzo.

Tesoros en Cabo Pulmo

Es una reserva de la biosfera en donde podrás admirar el único arrecife de coral duro y uno de los tres grandes corales vivientes de Norteamérica. Está ubicado en el Cabo Este, a unos 60 km de San José del Cabo. Se le aprecia como uno de los mejores lugares para el buceo y la pesca deportiva. La reserva alberga más de 350 especies de peces y, aunque algunas son por temporadas, siempre tendrás la oportunidad de encontrar dorado, marlín rayado y atún aleta amarilla.

La marina: para ver y ser visto

En la marina Puerto los Cabos llegan yates privados, veleros y barcos de pesca. Unos van de paso y para otros es su lugar de



La Playa del Amor no es sólo un refugio de amantes. También de escaladores casuales.

Arriba: en Los Cabos, media vida transcurre a bordo de un yate. Izquierda: el Squid Roe, antro testigo de varias historias legendarias de rock y desenfreno.

Tips para los viajeros

↘ **El clima es muy caluroso, pero casi todo el año hace mucho viento,** así que además de llevar ropa de playa también empaca una chamarra ligera.

↘ **Cuando vayas de un Cabo a otro procura aprovechar bien el día** y hacer varias cosas... El traslado es bastante caro.

↘ **Aunque los días en ocasiones están nublados, no olvides usar bloqueador.** La resolana también puede causar daños en la piel, no lo olvides.

↘ **El oleaje en algunas de sus playas es muy fuerte,** lo cual para los amantes del surf es ideal, pero si sólo quieres nadar, hay que tener mucho cuidado.

base. El muelle dispone de una capacidad para 500 embarcaciones de diferentes tamaños y cuenta con servicios magníficos: tiendas, restaurantes, playas, gimnasio, albercas... Los Cabos también cuenta con la marina Solmar y con la de Cabo San Lucas, donde es posible alquilar un yate para salir a navegar y/o pescar.

Para comer y "enfiestar"

San José del Cabo es una ciudad tranquila. Aquí puedes sentarte en alguno de sus restaurantes a disfrutar de la comida regional, la cual cuenta, sobre todo, con espectaculares platos elaborados con pescados y mariscos. También puedes tomar una copa en alguno de sus pequeños y poco bulliciosos bares o hacer una caminata por los callejones y parques.

Si buscas noches más movidas, lo ideal es visitar Cabo San Lucas. Algunos de los lugares que hay para divertirte son: Cabo Wabo y Squid Roe –dos de los más populares–; Zoo, Barómetro y The Nowhere Bar.

De compras

En los Cabos hay varios centros comerciales, pero para hacer verdaderas buenas compras te recomendamos ir a Plaza Puerto Paraíso, que aunque su arquitectura no es digna de elogios, en su interior encontrarás tres pisos con tiendas de artesanías, plata mexicana, joyerías, zapaterías y boutiques de reconocidas marcas nacionales e internacionales. También cuenta con 10 salas de cine, boliche, restaurantes, cafés, tiendas gourmet, galerías de arte y servicio de comida rápida.

Golf y spa, los indispensables

Los Cabos es un destino de primera categoría para jugar golf. Cuenta con espectaculares campos, varios de ellos diseñados a la orilla del mar y rodeados de paisajes desérticos, colinas, lagos y cascadas artificiales. Entre los que destacan están: Cabo Real, Cabo del Sol Desértico, Punta Sur, Club Campestre y Palmilla. Aquí se llevan a cabo importantes torneos mundiales como el PGA Senior Slam Tour.

Los spas ofrecen cualquier variedad de masajes corporales y faciales. En sus tratamientos cuentan con técnicas antiguas y de tradición y también con la más alta tecnología. Los más renombrados están dentro de hoteles como Las Ventanas del Paraíso, Melía y Marquis.

¡Haz tu propia casa para pájaros!

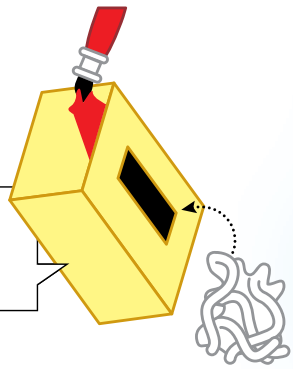
Recibe la primavera con estas casas para que las aves vivan en un lugar muy original y lleno de color. No necesitas gastar: puedes construirlas con material que hay en tu basura (y de paso, ayudarás al medio ambiente). **Por MarTe**

Necesitas:

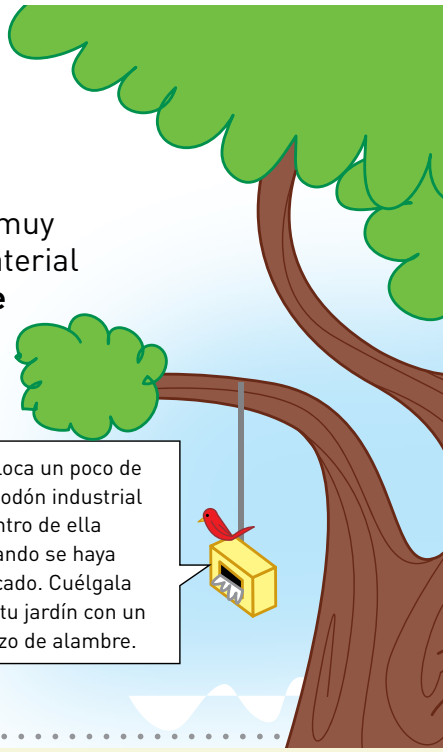
- Pinturas vinílicas (utiliza tus colores favoritos)
- Caja de leche fresca vacía
- Envase plástico vacío, pequeño, de alguna bebida refrescante (guarda el que te mandan de lunch)
- Tapas de refresco o agua.
- Algodón industrial (lo consigues en la tlapalería)
- Pinceles
- Un paquete de abatelenguas
- Caja pequeña vacía de pañuelos desechables
- Pegamento
- Tijeras
- Regla
- Alambre delgado
- Cinta adhesiva

Casa de cartón

Decora una pequeña caja de pañuelos desechables vacía.

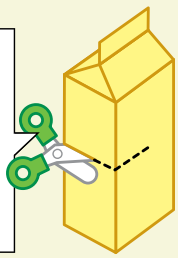


Coloca un poco de algodón industrial dentro de ella cuando se haya secado. Cuélgala en tu jardín con un trozo de alambre.

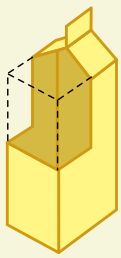


Casa de leche

Toma el extremo por donde abres normalmente el envase y realiza un corte horizontal en el centro.

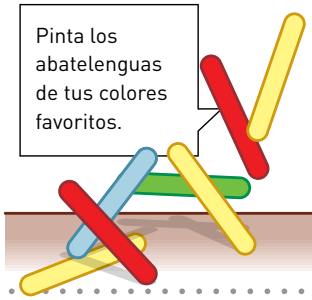


Cuando llegues a la mitad, vuelve a cortar hacia arriba. Te quedará un pequeño piso y un área "techada".



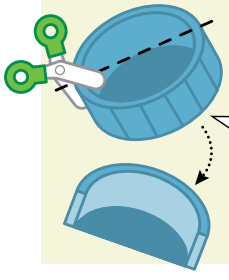
Casa de madera

Pinta los abatelenguas de tus colores favoritos.

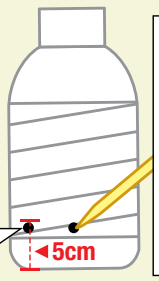


Pega cinco líneas de cuatro abatelenguas

Un delicioso bebedero



Corta cuatro tapas de refresco a la mitad. Ahora, haz cuatro agujeros pequeños a 5 cm del fondo de la botella (puedes hacerlo con una aguja para tejer).



Pinta un envase plástico pequeño de tus colores favoritos. Entre más vivos, mejor.

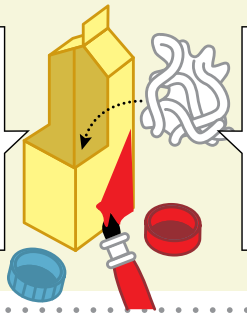
¿Por qué es importante el reciclaje?

En el DF, se generan 12 mil toneladas de basura por día (¡suficiente para llenar el Estadio Azteca!). Si separas los desechos, muchos de ellos (como latas o botellas de plástico) se podrán reciclar. Con esto colaboras para no contaminar el medio ambiente.

Dile a tu mamá que consiga dos botes de basura para separar la orgánica (restos de comida, papel, cartón) de la inorgánica (plástico, vidrio, latas). Así más basura llegará un centro de reciclaje especializado.

Si se te rompió un pantalón o tu mamá va a desechar algún trapo de algodón, córtalo en pequeñas tiras, amárralas juntas de un extremo con un alambre y cuelga esto en un árbol. Los hilos les servirán a las aves para que comiencen a preparar su nido.

Decora la caja y dos tapas de agua por fuera con las pinturas vinílicas. Déjalas secar un rato.

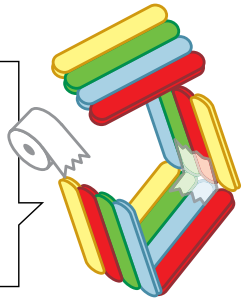


Coloca dentro de la caja seca algodón industrial (sólo debe ser un pequeño tapete).

En la parte que te quedó descubierta, pega las dos tapas.

Llena una tapa con un poco de alpiste y la otra con agua. Coloca la casa en el árbol más cercano, ¡pronto llegará un habitante volador a ella!

Une las líneas con la cinta adhesiva, para que quede un pequeño cubo sin una cara.



Coloca dentro un poco de algodón industrial. Llévala a un árbol para que pronto viva dentro una linda ave.

Cuélgalo con un poco de alambre en tu jardín. ¡Lo visitarán muchos colibríes!

Pega las tapas en la botella, apenas debajo de los agujeros que hiciste.

Prepara un vaso de agua con tres o cuatro cucharadas de azúcar y vacíalo en la botella.

Gráfico OLdemar

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de México.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** mínimos y máximos de productos de consumo generalizado en 26 ciudades.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.
- **Canasta inteligente:** para comparar los costos de tu lista del súper.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722
(resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000
(resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722
(resto del país)

revistadelconsumidor.gob.mx
Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco.

Podcast en iTunes
Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada dos semanas un episodio nuevo con información relevante y temas actuales de consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx
En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología y **Profeco,** encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características. Te ayudará a disminuir tus gastos de combustible.

youtube.com/profecotv
Busca nuestro contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

Asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto directo con nuestrosespecialistas jurídicos.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una amplia biblioteca especializada en temas de consumo.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av. Cuitláhuac #110, col. Héroes de Nacozari, CP 07780.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.
Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, col. Italia, CP 77035, Chetumal.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, col. Centro, CP 87300, Matamoros.
Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Eugenia León, CONSUMIDORA

En el remoto caso de que su voz y su "saber estar" no te hayan seducido en algún momento de tu vida, ¿cómo podríamos presentar a Eugenia León? Auténtica presencia indispensable de la canción mexicana, ha dado vida a las mejores composiciones populares de la música hispanoamericana. Más de 30 años de carrera y un compromiso con el consumo saludable.

¿En qué gastas sin miramientos?
En alimentos de calidad.

¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
En alguna época de mi vida, víctima de la moda, me llegué a comprar una cantidad de ropa que finalmente se quedó en el clóset. Hoy ya no desperdicio, sobre todo porque no lo necesito.

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
Simplemente no saben contestar a lo que uno les pregunta. Se encogen de hombros.

¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
Siempre trato de que se reponga el error. Si no lo logro, trato de aprender de él.

El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?
Lo que he pensado es en consumir cada vez menos, sobre todo si se trata de productos de plástico.

¿Existe el producto perfecto?
Sí, el agua. El día que volvamos a tomarla de la llave, seremos una sociedad avanzada.

¿Como consumidora, tienes placeres culpables?
Quizá algunos de los juguetes que le compro a mi hijo, pues son de plástico.

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Mis comadres Jesusa (Rodríguez) y Liliana (Felipe). No compran latas de comida. Viven con un par de zapatos y lo demás se lo gastan en verduras, libros, algo de vino tinto y comida para sus perros.

Si el ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?
La verdad, como mucho más en mi casa que en restaurantes.

¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?
Consumir lo necesario según tu criterio, no el de la propaganda.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
La que quiere venderte pan azucarado o hamburguesas y te los anuncian como saludables y dietéticos. Atacan la salud de nuestros niños y luego crean fundaciones para curarlos... ¡Ah! Y además parece que les debemos dar las gracias.

¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables generalizaciones?
Creo que se deja llevar demasiado por la publicidad, y cuando lo engañan, no sabe exigir sus derechos. Por supuesto, estamos sometidos al poder de los monopolios en casi todos lo ámbitos de la vida. Por eso pagamos los servicios casi más caros del mundo en muchas áreas.

> "Cuando volvamos a tomar agua de la llave, seremos una sociedad avanzada."

¿Tienes alguna recomendación para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar?
Comprar lo estrictamente necesario y tomar en cuenta los precios de los productos. Exigir empleos decentes para todos.

Cuando revisas la tabla nutrimental o la lista de ingredientes de algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada o se te ocultó información?
Me enojo, en verdad. Hay una deliberada voluntad de no informar, de ocultar la información relevante.

¿Te consideras despilfarradora?
Como podrás imaginar, sólo cuando vamos a un restaurante.

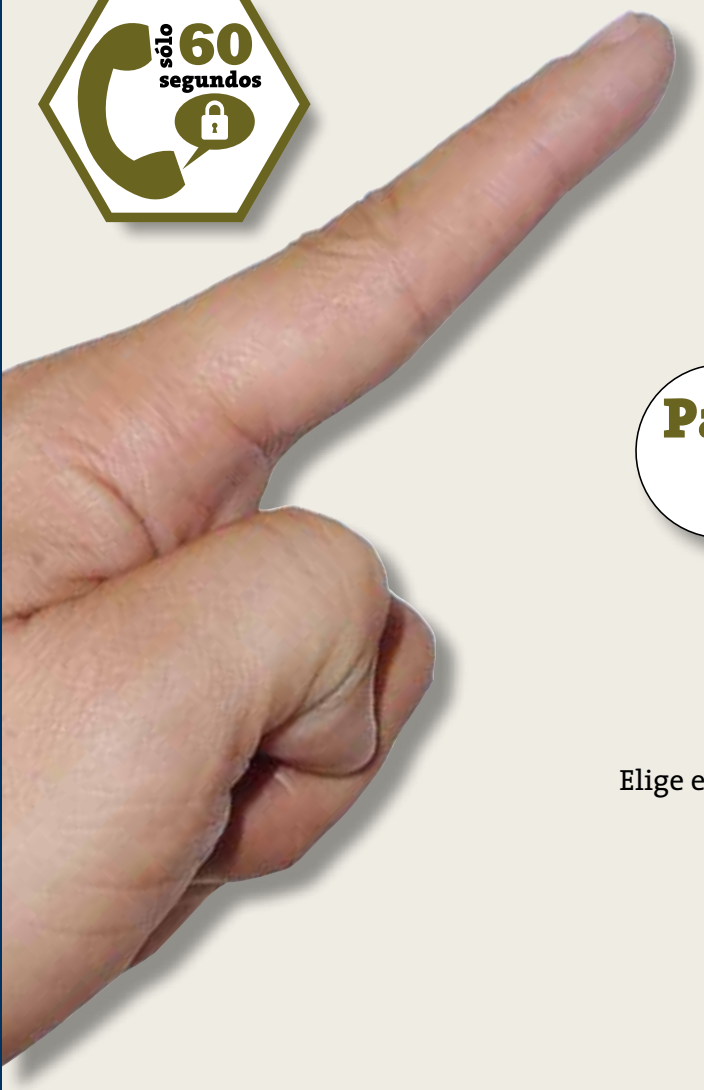
Foto Cortesía Internacional de cultura

¡Deja de quejarte y usa tu dedo!

MÉXICO 2010
Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Profeco

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES



En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios. Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año.
Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**,**2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos.
En 30 días deberán dejar de marcarte.

RPC Registro® Público de Consumidores

9628 0000 y 01 800 962 8000/rpc.profeco.gob.mx

¡La privacidad es tu derecho!

Vivir Mejor

5 gatos por liebre en la publicidad

Algunas veces, las técnicas que utilizan los mensajes publicitarios pueden resultar engañosas o, de plano, abusivas. Ojo: tú puedes reconocerlas y, sobre todo, castigarlas con tu poder de compra o denunciarlas ante **Profeco**. Aquí cinco anuncios que fueron sancionados o corregidos y las enseñanzas que te dejan.

1 Las letras chiquitas de Telmex

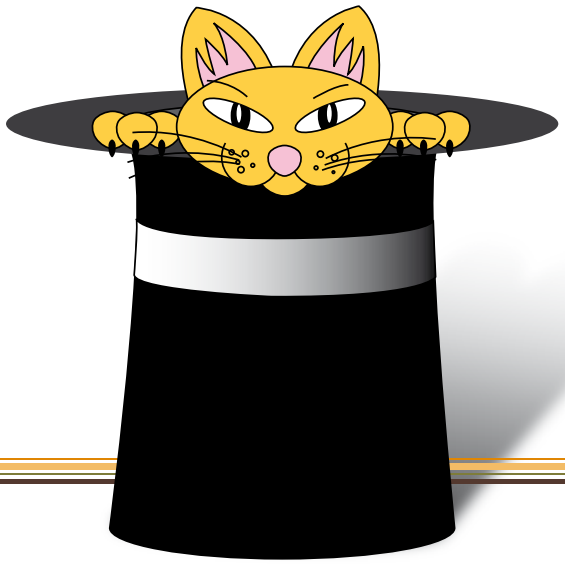
En 2008, Telmex difundió en televisión su comercial "Inviértale". ¿Lo recuerdas? Luego de una apología de dos minutos sobre sus servicios, el anuncio te ofrecía "200 minutos (de larga distancia nacional) X $100 al mes". Lo malo era que la promoción agregaba, en letras pequeñas que desaparecían casi, casi de inmediato, una leyenda apenas legible: "Más IVA $115". La publicidad no te daba el monto total a pagar, lo que es una obligación de todos los proveedores.

Tip: *hazte amigo de las letras chiquitas y no olvides poner atención a las cintillas que pasan durante el comercial o a esa voz acelerada que se escucha al final.*

2 VivaAerobus y sus precios de ensueño

También en 2008, la aerolínea VivaAerobus ofrecía una promoción francamente increíble: "Miles de boletos para volar de febrero a junio de 2009. $1 + imp". Sí, ¡un boleto de avión por un peso! Lástima: cuando agregaban los "impuestos" se acababa el encanto.

Tip: *no olvides que no se vale que te den un precio con leyendas como "Más IVA" o "Más impuestos". Siempre exige que te informen el monto total a pagar.*



3 Soriana: el caso de la oferta poco clara

El año pasado, la cadena de tiendas de autoservicio Soriana difundió por televisión un comercial en en que ofrecía carne molida de res a $38.50 el kilo. Sólo que se les "olvidó" mencionar en qué regiones sí podrían aprovechar la ganga: muchos consumidores se encontraron con que, curiosamente, en su tienda Soriana más cercana la promoción no era válida.

Tip: *recuerda que los proveedores están obligados a proporcionarte información clara y adecuada para que tomes la mejor decisión de compra.*

4 Las promesas no comprobadas de Harpic

"Sólo usa Harpic Power Plus que sí elimina el sarro, bacterias y las manchas más difíciles...". Al menos eso aseguraba, hace un par de años, un comercial de televisión del limpiador líquido. El proveedor del producto fue sancionado porque no pudo acreditar sus dichos sobre el sarro.

Tip: *la vieja lección de vida: duda de lo que suena demasiado bueno para ser verdad. Los proveedores deben demostrar la veracidad de la información usada para destacar las características y/o resultados de sus productos o servicios.*

5 El exagerado de la colonia

En 2008, el jardín de niños "Mundo Educativo Chiquitines" difundió un volante en el que ofrecía "baby gym, computación obligatoria, así como cómodas y amplias instalaciones", servicios que nomás no pudo comprobar que tenía.

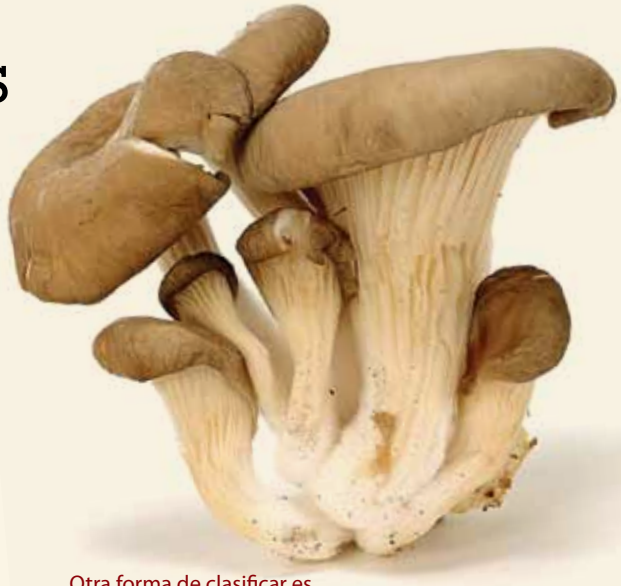
Tip: *¡cuidado con esas frases que parecen venderte un reino! Infórmate bien y trata de comparar todas las opciones. Los productos y servicios deben cumplir con lo que presumen en su publicidad.*

VERDURAS, MÁS DE LAS QUE CREES

Dentro de la denominación de hortalizas y verduras se incluye una gran diversidad de alimentos de origen vegetal. El término hortalizas hace referencia a plantas comestibles cultivadas en los huertos, mientras que verduras suele utilizarse para designar a las hortalizas de hojas verdes (espinacas, lechugas, berros). Por otra parte, también se consideran dentro de las hortalizas las legumbres verdes, es decir, los frutos y semillas no maduros de las leguminosas (ejotes, chícharos y habas tiernas).

Las hortalizas se suelen agrupar y clasificar de acuerdo con diversos criterios: su uso culinario, método de preparación, olor, sabor, etcétera. Así tenemos las coles: morada (lombarda), colecitas de Bruselas, coliflor, repollo; las cebollas: ajos, chalotas, escalonias.

El criterio más exacto, pero no por eso el más práctico o común, es el botánico. Se pueden agrupar por familias, entre las que tenemos: Liliaceae: cebolla, ajo, puerro; Cucurbitaceae: pepino, calabacita, calabaza de Castilla; Cruciferae: col, rábano, berro, y Solanaceae: tomate, chile, berenjena y pimientos.



Otra forma de clasificar es con respecto a la parte comestible de la planta:

↑ **Setas:** trufa y champiñón

Hojas: espinaca, acelga, lechuga, col y berros →

Fruto: aguacate, calabaza, jitomate, berenjena, pepino y chile ↙

Raíces: zanahorias y rábano →

Bulbos: cebolla, puerro, hinojo y ajo ↙

↑ **Brotes:** coles de Bruselas

Tallos: espárragos, apio y nopal →

← **Inflorescencias y capullos de flor:** brócoli, coliflor y alcachofa

↗ **Flores:** flor de calabaza, cempasúchitl y colorín

Huauzon... ¿qué?

El huauzontle es una verdura de la subfamilia de las quenopodiáceas, perteneciente, al igual que el amaranto, a la familia de las amarantáceas. Otras quenopodiáceas populares son la espinaca, el epazote, la quinua y la remolacha. Del huauzontle se aprovechan tanto las hojas como las flores tiernas, que se presentan agrupadas en inflorescencias. Debe escogerse con flores muy verdes, tiernas y cerradas. Resulta laborioso limpiar las ramas de huauzontle, por lo que éstos pueden limpiarse, cocerse, secarse y congelarse en un recipiente de plástico y cuando se quieran utilizar, se deben descongelar con bastante anticipación.

Morisqueta: moros con cristianos

La morisqueta es un término que hace referencia a los trucos realizados por moros. En gastronomía se utiliza para nombrar a la combinación de arroz con frijoles, también conocida como "moros con cristianos". Es muy fácil de cocinar y varía un poco de acuerdo con la región (es un platillo muy popular en toda América Latina). Consiste en una base de arroz cocido al vapor con frijoles, que se puede aderezar con una salsa de jitomate, junto con pedazos de carne de cerdo, o con queso fresco.

Verdes siempre serán

Para mantener el color verde brillante de algunos vegetales como el huauzontle, los nopales o el brócoli, te recomendamos este procedimiento: cuécelos con la olla destapada durante los primeros minutos y con abundante agua, lo que permite que los ácidos volátiles se escapen y los no volátiles se diluyan en el agua. La cocción debe ser lo más corta posible, de hecho, el primer cambio de coloración que sufre la clorofila es positivo, ya que se torna verde brillante, debido a que en los primeros segundos en los que el vegetal entra en contacto con el agua hirviente, los gases atrapados entre las células tienden a expandirse y escapar; este aire atrapado tiene el efecto de nublar el color de los cloroplastos. Cuando estas burbujas de aire se colapsan, se pueden observar los pigmentos de las hojas de una manera más directa e intensa.

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Ya está sobre nosotros la Cuaresma. Las familias, por tradición, suelen modificar sus hábitos alimentarios en esta época. El cambio primordial consiste en la mayor presencia del pescado en la cocina. Desde el punto de vista nutricional, es algo digno de aplaudirse. Tan así, que durante años en la Revista del Consumidor hemos aprovechado la temporada para insistir en el mensaje: debemos comer mejor, y los medios para lograrlo no son cosa del otro mundo. Si ampliamos nuestros conocimientos culinarios, nuestras dietas mejorarán.

En esta ocasión dedicamos nuestras páginas al reino vegetal. Las verduras, por supuesto, suelen ser invitados cotidianos en nuestras mesas, pero quizás no con la variedad y la profundidad que deberían. Proponemos un sabroso reto: convertirlas en la base de nuestro Platillo Sabio de este mes.

*El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.

Platillo Sabio Profeco

Huauzontles capeados rellenos de morisqueta en salsa de guajillo

Platillo Sabio Profeco

Brochetas de vegetales

Platillo Sabio Profeco

Huauzontles capeados rellenos de morisqueta en salsa de guajillo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 613 • Proteínas 28 g • Hidratos de carbono 64 g • Colesterol 115 mg • Fibra dietética 9 g • Lípidos 27 g

Ingredientes (6 raciones)
• 1 kg de huauzontles limpios
• 1 taza de arroz blanco cocido
• 1 taza de frijoles negros enteros cocidos
• 1/4 de kg de queso Oaxaca deshebrado
• 60 g de harina de trigo
• 2 huevos
• 1/3 de taza de aceite de maíz

Salsa
• 150 g de chile guajillo
• 1/2 kg de tomate verde
• 1 diente de ajo
• 1/4 de cebolla
• 2 clavos

33

Preparación:
1 Limpia los huauzontles: elimina los tallos gruesos y las hojas, deja solamente las pequeñas flores. Divide los manojos en secciones de aproximadamente 10 cm de largo. Lávalos muy bien.
2 Ponlos a cocer en agua, cuidando que queden cubiertos, alrededor de 5 minutos o hasta que estén suaves y de un color verde brillante.
3 Retíralos del agua, enjuágalos con agua fría y reserva.
4 Prepara una morisqueta: mezcla el arroz y los frijoles cocidos.
5 Haz tortitas con los huauzontles, apretándolas bien con las manos para que queden compactas, coloca en el centro dos cucharadas copeteadas de morisqueta y unas cuantas hebras de queso (15 g aproximadamente) y compacta todo con las manos.
6 Bate primero las claras a punto de turrón, luego las yemas y mézclalas. Pasa las tortitas por la harina y por los huevos batidos para capear y fríe en el aceite caliente hasta que estén doraditas. Escúrrelas sobre papel absorbente e introdúcelas a la salsa hirviendo durante aproximadamente cinco minutos. Sírvelas bien calientes.

Salsa
1 Lava los chiles y cuécelos en poca agua.
2 Lava los tomates, sécalos y ásalos en un comal.
3 Licua los chiles, los tomates, la cebolla, el ajo y los clavos, añade agua si fuera necesario. Cuela la salsa y sofríela en un poco de aceite, hasta que se reduzca. Reserva.

Costo aproximado: $120

Foto Arturo Buitrón

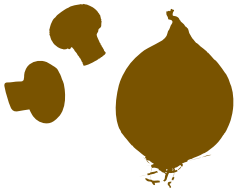
Platillo Sabio Profeco

Brochetas de vegetales

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 382 • Proteínas 19 g • Hidratos de carbono 44 g • Colesterol 56 mg • Fibra dietética 4 g • Lípidos 15 g

Ingredientes (6 raciones)
• 600 g de papas pequeñas
• 1 cebolla
• 4 calabacitas pequeñas
• 200 g de champiñones enteros y limpios
• 1 pimiento rojo sin semillas
• 1 pimiento verde sin semillas
• 250 g de piña en cubos
• 300 g de queso panela en cubos

Salsa
• 2 cucharadas de aceite
• 1 diente de ajo finamente picado
• 1/2 cebolla picada
• 2 jitomates lavados
• 5 cucharadas de chiles chipotles en escabeche
• sal y pimienta al gusto



34

Preparación:
1 Lava las papas y cuécelas en agua hasta que fácilmente se hunda un palillo o tenedor en ellas pero que no se desmoronen.
2 Una vez cocidas, escúrreles el agua, deja que se enfríen y pártelas a la mitad.
3 Lava todas las verduras y corta las calabacitas en rodajas gruesas, los pimientos y cebollas en cuadrados. Usa los champiñones enteros, elimina sólo parte del tallo.
4 Inserta de manera alternada cada uno de los ingredientes (papas, cebolla, calabacitas, champiñones, piña y queso) en palillos de madera especiales para brocheta, previamente mojados en agua. Prepara de dos a tres brochetas por comensal.
5 Ásalas en una parrilla o en una plancha previamente engrasada.
6 Sírvelas bañadas con la salsa.

Salsa
1 En una sartén pequeña sofríe el ajo y la cebolla en el aceite.
2 Muele en la licuadora los jitomates junto con los chiles chipotles y el sofrito de cebolla y ajo.
3 Coloca el licuado nuevamente en la sartén y deja que se reduzca la preparación. Salpimenta al gusto.

Costo aproximado: $130

Foto Arturo Buitrón